Paquera na Academia 72 Ideias de Sedução e Estilo. Yesss!

VIVER MELHOR É FÁCIL

NÚMERO 38 • ABRIL 2009

Men's Health

Abril

EXCLUSIVO: 1 203 MULHERES SE ABREM

CONSTRUA O CORPO QUE ELA CURTE

Chegue lá em 6 passos!

4 ARMAS PARA DERRUBAR O CHEFE

SEXO SEM PRESSA

DOMINE O TESÃO, REFORCE O PRAZER

O JEITO FÁCIL DE VIVER MAIS!

- OS ANTIOXIDANTES NOTA 10
- O MENU DO CORAÇÃO DE AÇO

PÔSTER GRÁTIS
A DIETA DO ABDOME
GANHE UM TANQUE COMENDO DO MELHOR

R$ 10,90
EXEMPLAR DE ASSINANTE
VENDA PROIBIDA
EDIÇÃO 38 • ANO 3 • NÚMERO 10

BOTE NOS EIXOS

SEUS HORMÔNIOS | SEU PESCOÇO | SEU DIVÓRCIO | SEU CAFÉ-DA-MANHÃ

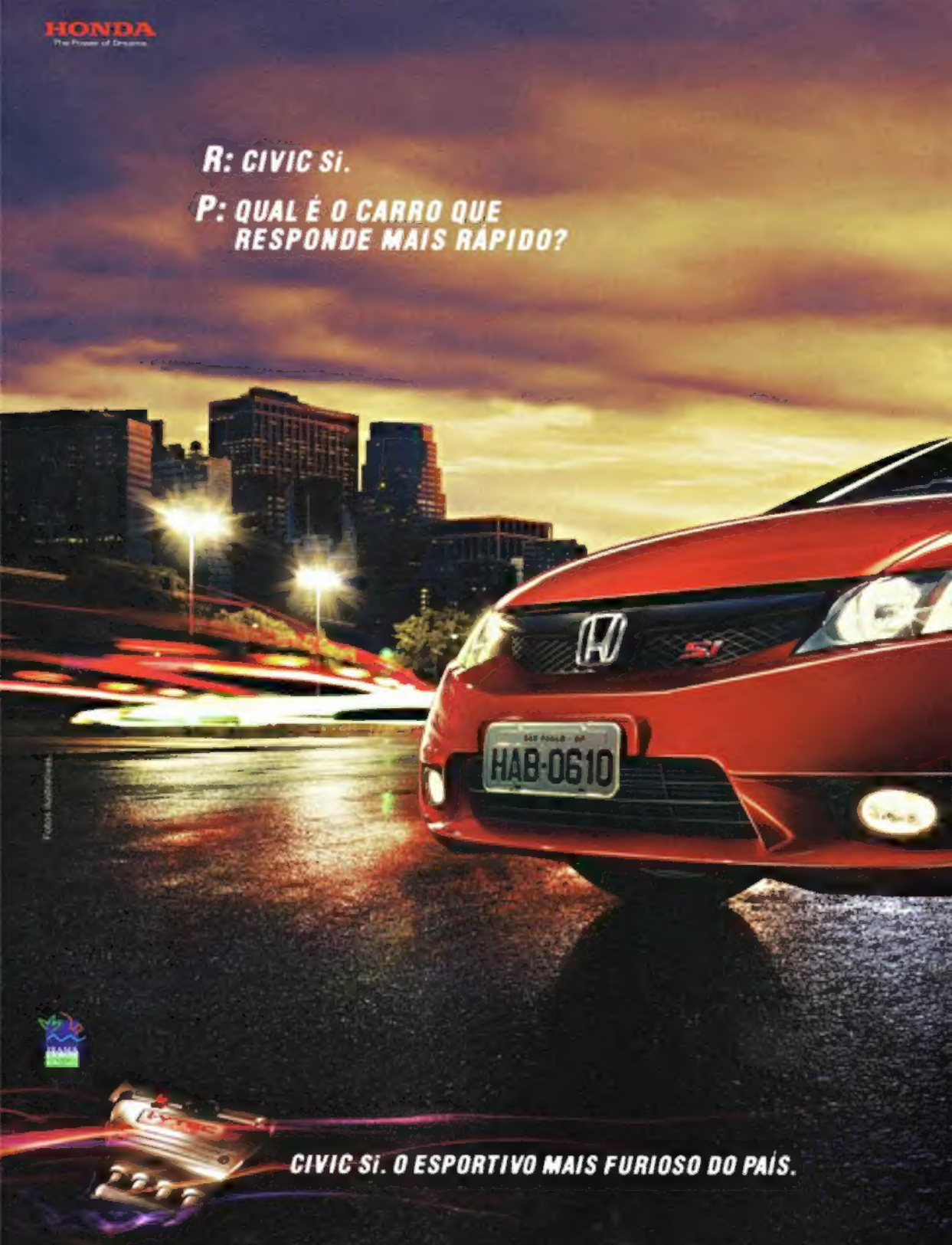
© adidas TECRFIT PowerWEB comparado com roupas esportivas convencionais. Provado por pesquisa da Universidade de Calgary, Laboratório de Performance Humana e adidas Pesquisa Global.
© 2009 adidas AG. adidas, a logo de 3 barras e a marca de 3 listras são marcas registradas do grupo adidas.

adidas
TECHFIT
Kaká
TREINOS DE AGILIDADE 22%
VENCER JUNTOS, PERDER JUNTOS 41%
TREINO DE FORÇA 12%
MINHAS ORIGENS 25%
Dê 100%
Receba 100,8%
adidas TECHFIT PowerWEB aumenta a resistência em 0,8%, cientificamente comprovado, por concentrar a energia muscular. Descubra você mesmo a diferença em adidas.com/training
Impossible is nothing

HONDA
The Power of Dreams

R: CIVIC Si.

P: QUAL É O CARRO QUE RESPONDE MAIS RÁPIDO?



CIVIC Si. O ESPORTIVO MAIS FURIOSO DO PAÍS.

Chegou o Civic Si 2009. Em sua nova versão, o esportivo mais furioso do país está ainda mais furioso: design mais moderno e agressivo, novas rodas aro 17", entrada USB, airbags frontais e laterais, toda a potência do motor i-VTEC de 192cv, shift light e transmissão manual de 6 velocidades com LSD. Acesse www.civicsi.com.br e descubra toda a fúria do Civic Si.

HONDA

Men'sHealth

SUMÁRIO | 04/09 | VIVER MELHOR É FÁCIL

MATÉRIAS DE CAPA

44 Domine o tesão, reforce o prazer
Vá com calma e leve sua parceira à loucura

58 4 armas para derrubar seu chefe
Assuma as rédeas no trabalho e tome a cadeira dele

62 Paquera na academia: 72 ideias de sedução e estilo
- Saia da academia com a noite feita pág. 62
- Vista a roupa mais bacana para turbinar o estilo pág. 116
- Os tênis que você sempre quis para correr pág. 122

Pôster grátis
A Dieta do Abdome
Os alimentos para você conseguir um tanque, entre as páginas 82 e 83

O jeito fácil de viver mais
- O guia de antioxidantes pág. 74
- O menu de que seu cardiologista não gosta pág. 108

90 Construa o corpo que ela curte
Em seis passos você vira um cara muito mais atraente!

Bote nos eixos

28 Seu pescoço
Fortaleça seu cangote e evite lesões

50 Seus hormônios
Regule o organismo e ganhe virilidade

54 Seu café-da-manhã
Aguente o tranco comendo bem ao acordar

84 Seu divórcio
Cuide dos filhos e mantenha uma relação legal com a ex

ABRIL

FITNESS

34 Exercício campeão
Um único movimento para turbinar vários músculos

35 Estímulo em família
Descubra como nosso leitor enxugou 39 quilos em dois anos

46 Disposição de sobra
21 maneiras de não desistir do treino

68 Em forma com Diego
Fique firme sem sair de casa com a aula do craque da bola

129 Dispare na frente
Incremente sua corrida com exercícios de resistência

SAÚDE

96 A mil, a vida toda...
A ciência quer dar mais qualidade a sua velhice...

NUTRIÇÃO

31 O quilo pode ser 10
Use a inteligência na hora de comer fora de casa

80 Dê vida à sua comida
Mais sabor e saúde no prato só na base dos temperos

SEXO

24 Capriche no bota-fora
Seu clímax vai ser ao ar livre? Tire proveito disso

VISUAL

124 Salve sua pele
Proteja-se dos problemas mais frequentes na academia

126 Duplas dinâmicas
Equipamentos que funcionam melhor em parceria

CABEÇA DE HOMEM

38 Supertanque
Tire o máximo do seu bicombustível

39 Madeleine, eu te amo
E mais CDs, livros, DVDs...

42 Bob Burnquist
O melhor do skate mundial é nosso

102 Seus problemas já eram!
Tchau para insônia, preguiça e dor de estômago...

112 Ela quer ou não quer?
Descubra se você está na lista dela

114 Garota *Men's Health*
Danielle Suzuki: "Quem se acha o tal não conquista uma mulher"

SEMPRE NA MEN'S HEALTH

12 Carta do Editor "Sem meios não há fins"
Mais: grandes dicas da *MH* nesta edição

16 Nossos consultores
Eles ajudam a transformar sua vida

18 Diga pra gente
Críticas, elogios e sugestões para *MH*

19 Gil, o garçom
Nosso guru do boteco em cima do lance

20 Pergunte à *Men's Health*
Os especialistas têm a resposta

21 Pergunte à vizinha
A verdade nua e crua sobre as mulheres

130 Na ponta do lápis Programa de índio

NA CAPA: FOTÓGRAFO: IVAN BERGER | **MODELO:** THEIME DI CASTRO (ELITE MODEL) | **PRODUÇÃO:** GABI COMIS E THALITA CASTRO | **CABELO E MAQUIAGEM:** JORGE ABREU | **MODELO VESTE:** JEANS LEVI'S | **DETALHE:** STOCKXPERT

New York
São Paulo

Londres
Você só pode
resgatar suas passagens
do TAM Fidelidade
numa época predefinida:
qualquer hora.
Mais de 4 passagens resgatadas por minuto em 2008.
Sem restrição de data, assento e destino, em voos operados
pela TAM na América do Sul. Faça seu cadastro. Para mais
informações, consulte o regulamento no site tam.com.br
TAM
FIDELIDADE
15 ANOS

EDITORA Abril

Fundador: VICTOR CIVITA
(1907-1990)

Editor: Roberto Civita

Presidente Executivo: Jairo Mendes Leal

Conselho Editorial: Roberto Civita (Presidente), Thomaz Souto Corrêa (Vice-Presidente), Giancarlo Civita, Jairo Mendes Leal, José Roberto Guzzo

Diretor de Assinaturas: Fernando Costa
Diretora de Mídia Digital: Fabiana Zanni
Diretor de Planejamento e Controle: Auro Luis de Iasi
Diretnea Geral de Publicidade: Thais Chede Soares
Diretor Geral de Publicidade Adjunto: Rogerio Gabriel Comprido
Diretor de RH e Administração: Dimas Mietto
Diretor de Serviços Editoriais: Alfredo Ogawa

Diretora Superintendente: Eldi Möller
Diretor de Núcleo: Felipe Zobaran

Men'sHealth

Diretor de Redação: Airton Seligman

Editor de Arte: Douglas Rodrigues José **Editores:** Rachel Campello e Wilson Weigl
Designers: Renan Batista e Vivian Torres **Repórter:** Bruno Fayoretto **Estagiários:** João Victor Franco (arte) Paulo Silva Junior (texto)
Colaboraram nesta edição: Anderson Silva, Daniel Tavanti, Ernesto Godoy, Marcia Di Domenico, Regina Mioni, Renata Rode e Yara Achôa (**textos**)
Gabi Comis (**produção e texto**), Fernando Effori de Mello (**tradução**), Soño Solves (**tradução e texto**), Marcelo Paradizo (**revisão**)
Coordenadora Administrativa: Help Delly **Men's Health Online: Chefe de Arte:** Tadeu Perrim **Webmaster:** Johnny W. Repelevicz Higuto **CTI:** Eduardo Blanco (**supervisor**),
Aldo Teixeira, Alexandre Fortunato, Cristina Negreiros, Fernando Batista, Leandro Alves, Luciano Custódio, Marcelo Tavares, Mario Vianna, Marcos Medeiros e Rogerio da Veiga

www.menshealth.com.br

SERVIÇOS EDITORIAIS Apoio Editorial: Carlos Grasseti (Arte), Luiz Iria (Infografia) **Apoio Técnico e Difusão:** Bia Mendes Dedoc e Abril Press: Grace de Souza **Treinamento Editorial:** Edward Pimenta

PUBLICIDADE CENTRALIZADA: Diretores: Marcos Peregrina Gomez, Mariane Ortiz, Robson Monte e Sandra Sampaio
Executivos de Negócio: Alexandra D'Amaro, Ana Paula Moreno, Caio Souza, Claudia Galdino, Cleide Gomes, Cristiane Tassoulas, Eliani Prado, Heraldo Evans Neto, Marcello Almeida, Marcus Vinicius, Nilo Barros, Pedro Bonaldi, Regina Maurano, Tati Mendes, Virginia Any e Willian Hagopian
PUBLICIDADE REGIONAL: Diretor: Jacques Balsi Ricardo **PUBLICIDADE RIO DE JANEIRO: Diretor:** Paulo Renato Simões **Gerente:** Cristiane Ryguard
Executivos de Negócio: Beatriz Ottino, Caroline Pitrilha, Heati Marques, José Rocha e Samara Sampaio de O. Reijnders
PUBLICIDADE NÚCLEO HOMEM: Gerente: Ivanilda Gadioli **Executivos de Negócio:** Fábio Fernandes, Márcia Regina Marini, Nanci Garcia, Rodolfo Tamer e Tatiana Castro Pinho
MARKETING E CIRCULAÇÃO: Gerente de Marketing: Fábio Luís **Gerentes de Publicações:** Alex Stevens e Guilherme Pincinoli **Analistas de Marketing:** Bruno Rocha e Patrícia Hermann **Estagiário:** Daniel Caprio
Gerente de Circulação Avulsas: Mauricio Paiva **Gerente de Circulação Assinaturas:** Andréa Lopes **Licenciamento:** Paulo Alves e Vanessa Weitman
PLANEJAMENTO, CONTROLE E OPERAÇÕES: Gerente: Ana Kohl **Consultores:** Ana Fazio e Marina Bonagura **Processos:** Alberto Martins e Ricardo Carvalho
ASSINATURAS: Operações de Atendimento ao Consumidor: Malvina Gabatovic
RN Diretoria: Claudia Ribeiro **Consultora:** Fernanda Tita

Em São Paulo: Redação e Correspondência: Av das Nações Unidas, 7221, 12º andar, Pinheiros, São Paulo, SP, CEP 05425-902, tel. (11) 3037-2000 **Publicidade São Paulo** www.publiabril.com.br **Classificados** tel. 0800-7012000, Grande São Paulo tel. (11) 3037-2700 **ESCRITÓRIOS E REPRESENTANTES DE PUBLICIDADE NO BRASIL: Central-SP** tel. (11) 3037-6064 **Belém** Gestão Mídia Representações Comerciais, tel. (34) 3217-8558 **Belém** Malesalutina Belém, tel. (91) 3222-2303 **Belo Horizonte** Escritório: tel. (31) 3282-0670 **Triângulo Mineiro** R&C Campos Consultoria e Assessoria Ltda., tel. (16) 3620-2202 **Blumenau** M. Marchi Representações, tel. (47) 3329-3420 **Brasília** Escritório: tel. (61) 3315-7354; Representante: Carvalhaes Marketing Ltda., tel. (61) 3428-7342 **Campinas** CZ Press Com. e Representações, tel. (19) 3251-2607 **Campo Grande** Jovianir Promoções Artísticas Ltda., tel. (67) 3382-2159 **Cuiabá** Agronegócios Representações Comerciais, tel. (65) 8403-0616 **Curitiba** Escritório: tel. (41) 3250-8000; Representante: Via Mídia Projetos Editoriais Mkt. e Repres. Ltda., tel. (41) 3254-1224 **Florianópolis** Interação Publicidade Ltda., tel. (48) 3232-1617 **Fortaleza** Midiassolutions Repres. e Negoc., tel. (85) 3264-7050 **Goiânia** Middle West Representações Ltda., tel. (62) 3215-5358 **Manaus** Paper Comunicações, tel. (92) 3656-7588 **Maringá** Atitude de Comunicação e Representação, tel. (44) 3028-6969 **Porto Alegre** Escritório: tel. (51) 3327-2650, Representante: Prat Sul Veículos de Comunicação Ltda., tel. (51) 3328-1344 **Recife** Multiflexitas Publicidade Ltda., tel. (81) 3327-1597 **Ribeirão Preto** Gramos Mídia Representações Comerciais, tel. (16) 3911-3825 **Rio de Janeiro** Escritório: tel. (21) 2546-9202 **Salvador** AGMN Consultoria Public. e Representação, tel. (71) 3341-4999 **Vitória** Zambra Marketing Representações, tel. (27) 3345-6052

PUBLICAÇÕES DA EDITORA ABRIL: Almanaque Abril, Ana Maria, Arquitetura e Construção, Atividades, Aventuras na História, Boa Forma, Bons Fluidos, Bravo!, Capricho, Casa Claudia, Claudia, Contigo!, Disney, Elle, Estilo, Exame, Exame PME, Frota S/A, Gloss, Guia do Estudante, Guias Quatro Rodas, Info Corporate, Info, Loveteen, Manequim, Manequim Noiva, Men's Health, Minha Novela, Mundo Estranho, National Geographic, Nova, Placar, Playboy, Quatro Rodas, Recreio, Revista A, Revista da Semana, Runner's World, Saúde!, Sou Mais Eu!, Superinteressante, Tititi, Veja, Veja Rio, Veja São Paulo, Vejas Regionais, Viagem e Turismo, Vida Simples, Vip, Viva! Mais, Você S/A, Women's Health **Fundação Victor Civita:** Nova Escola

Men's Health 36 (ISSN 1809-4732), ANO 3, NÚMERO 12, é uma publicação da Editora Abril S.A., sob licença da Rodale Inc. © 2006 Rodale Inc. Todos os direitos reservados. **Men's Health** é marca registrada da Rodale Inc. É expressamente proibida a reprodução ou cópia, de parte ou de todo, de textos e fotos publicados na **Men's Health** sem autorização prévia. Distribuída em todo o país pela Dinap S.A. Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **Men's Health** não admite publicidade redacional. **Edições anteriores:** venda exclusiva em bancas, pelo preço da edição atual mais despesa de remessa. Solicite ao seu jornaleiro.

Abril

Presidente do Conselho de Administração: Roberto Civita
Presidente Executivo: Giancarlo Civita
Vice-Presidentes: Arnaldo Tibyriçá, Douglas Duran, Marcio Ogliara, Sidnei Basile
www.abril.com.br

RODALE INTERNATIONAL

Vice President, Director of Rodale International Michelle Meyercord
Vice President, Editorial Director of Rodale International Steve Murdoch

EDITORIAL
Editorial Director of Men's Health John Wilz
Deputy Editorial Director of Women's Health Laura Dragan
Associate Editorial Director of Prevention, Best Life & Rodale International Digital Veronika Ruff
Editorial Brand Director of Rodale International Digital Kristen Dollard
Assistant Editor of Rodale International Digital Nicole Kwan
Editorial Assistant, Research Rebecca Shillcox

BUSINESS
Executive Director, Finance Robert Novick
Business Development Director Kevin LaBonge
Associate Marketing Director Lucio Grimaldi
International Business Manager Sean Williams
International Marketing Manager Linda Stevens
Business Development and Marketing Associate Adrienne Wender
Financial Assistant Habiba Sarabi

PRODUCTION
Senior Production Manager Darleen Mallarmes
Contracts Analyst Jessica Campbell
Production Assistant Meghan Loftus

EDIÇÕES INTERNACIONAIS DA MEN'S HEALTH/ EDITORES

ÁFRICA DO SUL Rikwaan Bawa
ALEMANHA Wolfgang Melcher
AUSTRÁLIA Bruce Ritchie
CAZAQUISTÃO Andrey Zharkov
CHINA Michel Lin
CINGAPURA Raymond Goh
CORÉIA DO SUL Seung Kwan Paek
CROÁCIA Kresimir Sago
ESLOVÊNIA Marevu Korosec
ESPANHA Alberto Saborido
ESTADOS UNIDOS David Zinczenko
FILIPINAS Agu Rabso
FRANÇA Remy Attayr
GRÉCIA Vasilis Vardakas
HOLANDA Jan Peter Jansen
ÍNDIA Anoop Purie
INDONÉSIA Nino Sujudi
ITÁLIA Luigi Gratta
MALÁSIA Eric Chan
ORIENTE MÉDIO Rob Taylor
POLÔNIA Krzysztof Komar
PORTUGAL Pedro Lima
REINO UNIDO Morgan Rees
ROMÊNIA Razvan Spiridon
RÚSSIA Kirill Vishnepolsky
SÉRVIA E MONTENEGRO Ivan Radojcic
TAILÂNDIA Nitra Kittyabara
TURQUIA Eren Evrenkay
UCRÂNIA Dmitry Pribytko

AMÉRICA LATINA
André Félix-Diaz Rojo
Argentina
Aruba
Chile
Colômbia
Costa Rica
Curaçao
El Salvador
Equador
Guatemala
Honduras
México
Nicarágua
Panamá
Peru
República Dominicana
Venezuela

Calvin Klein
body

REVISÃO RÁPIDA

5 jeitos de driblar pepinos...

...NA CONQUISTA

Ao chegar junto na academia, evite usar roupa surrada. Sua visibilidade vai ganhar um upgrade. PÁG. 66

...NA CAMA

Coma amêndoas, nozes e castanhas e faça seu corpo produzir mais hormônios. E ereções. PÁG. 74

...NA SEPARAÇÃO

Não espere que seus filhos aceitem a nova namorada de cara. Eles precisam de um tempo. PÁG. 87

...NA HORA DA RESSACA

Coma torrada com mel. Você vai ganhar sódio, potássio e frutose e levantar o esqueleto no ato. PÁG. 105

...NA FEIJOADA

Lave bem as carnes antes de cozinhá-las e elimine o excesso de sódio. Sua pressão agradece. PÁG. 110

Sem meios não há fins

GRANDE PARTE DO LADO BOM DE SUA VIDA ESTÁ NOS DETALHES (da parte ruim também, mas ela que se dane). A gente sempre acha que é o contrário, que o negócio é um grande emprego, a casa dos sonhos, a viagem inesquecível, o carro arrasador. Ok, essas coisas dão um gás verdadeiro no nosso bem-estar, na nossa autoestima. Mas, entre incluí-las na lista de metas e conseguir anotar um "missão cumprida", você pode ir ajustando pequenos parafusos e operar grandes avanços no seu dia-a-dia. Sim, parece papo de autoajuda, mas não é.

Digamos que você esteja se divorciando (toc, toc, toc)... Já pensou na estabilidade emocional dos filhos? É, dá para passar por essa sem maiores traumas: vá com calma com a ex, acertando antes as pendências, e a meninada certamente não terá tanta insegurança quanto ao novo modelo de família (pág. 84). Da mesma forma, pequenos cuidados com sua alimentação – sempre comer um nutriente rico em antioxidantes, por exemplo (pág. 74) – vão trazer mais vebinhas a seu bolo de aniversário.

PEQUENOS PASSOS GARANTEM GRANDES MUDANÇAS

Seu corpo, você já parou para pensar nele? Certo, hoje ninguém para para nada. Mas dedicar um mínimo de atenção à carcaça pode tirá-la de enrascadas das grossas. Não deu bola para aquela escamação da pele? E para aquele cansaço recorrente de final de tarde? Sabe-se lá, talvez um exame detectasse uma variação hormonal provocada por distúrbios na tireoide (pág. 50).

Você pode achar esses exemplos pesados demais, é verdade. Combinado: vamos pensar em sexo. Sua tática do chega-mais anda pouco eficiente? Ser levemente mais discreto pode fazer você ganhar um caminhão de pontos com aquela delícia da academia (pág. 62). O sexo em casa não anda tão quente? Segure o tesão na cama e veja a farra que sua mulher vai fazer (pág. 44).

Bem, se nada disso comoveu você, seu problema só pode ser grana. Vamos lá: encontre algo que seja comum a você e ao chefe e veja sua imagem crescer na confiança do cara (pág. 58).

Sacou? A receita é simples: se você descuidar do sal, vai comer um rango sem graça ou, no outro lado, quase intragável. O sucesso – na cozinha, no sexo ou no extrato do banco – depende desse treino diário, da atenção aos pequenos detalhes, do cuidado em desenvolver a si e suas relações sempre e continuamente. Não há outro jeito de construir uma vida mais legal. Ou melhor, talvez escrevendo livro de autoajuda...

AS

5 SACADAS ESPERTAS PARA INFLUENCIAR PESSOAS

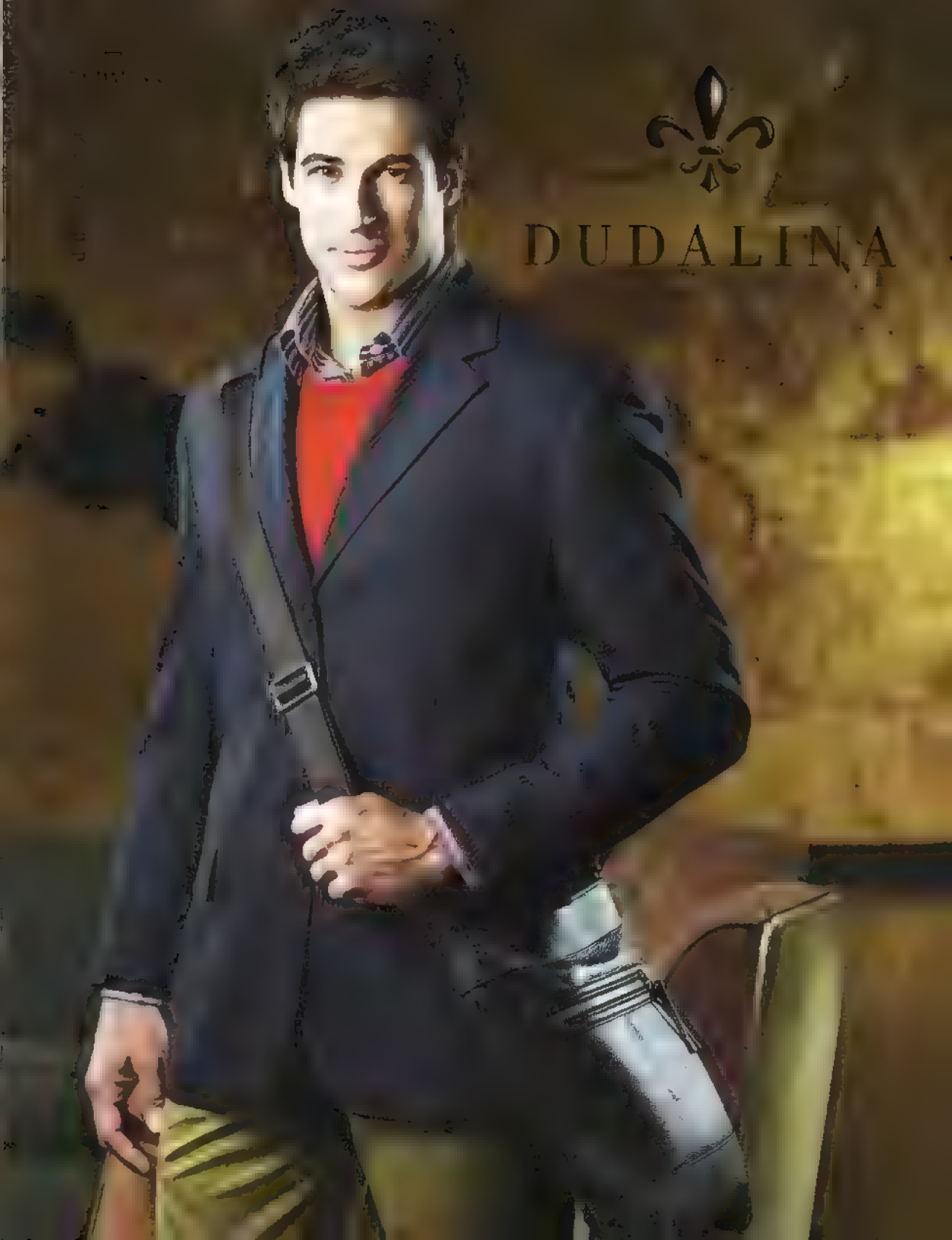
Um anão sobre os ombros de um gigante pode ver mais longe que o próprio gigante.
ROBERT BURTON

Grandes oportunidades para ajudar os outros raramente aparecem, mas pequenas delas nos cercam todos os dias.
SALLY KOCH

Uma vida não é importante, a não ser pelo impacto que causa em outras vidas.
JACKIE ROBINSON

A única maneira de ter um amigo é ser um.
RALPH WALDO EMERSON

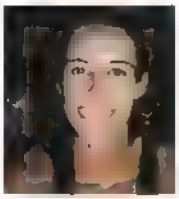
O homem solitário é uma besta ou um deus.
ARISTÓTELES


DUDALINA

Colaboradores

NA *MEN'S* A GENTE DESCOBRE QUE SAÚDE E BEM-ESTAR VÃO ALÉM DE MALHAR E COMER DIREITO. EQUILIBRAR TRABALHO, AMIGOS E ROMANCE TAMBÉM É ESSENCIAL

Marcia Di Domenico, jornalista

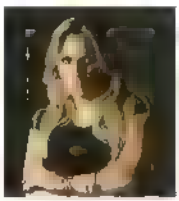


MARCIA DI DOMENICO

Mal chegou à redação da *Men's Health* para colaborar no nosso time de editores e Marcinha abraçou todas as frentes do processo: checar informações, escrever reportagens e editar diversos textos. É dela *O Manual de Sobrevivência do Pai Separado*, página 84. Na Editora Abril, a polivalência jornalística da paulistana já foi colocada à prova nas revistas *Você S/A*, *Women's Health* e *Boa Forma*. Isso mesmo, ela escreve sobre assuntos que vão de carreira a beleza, mas, malhadora convicta, gosta mesmo é de fitness e saúde. E de se divertir com os roteiros de Woody Allen e Pedro Almodóvar.

RENATA RODE

Para algumas pessoas, aptidões e talentos vêm à tona logo cedo. É o caso desta jornalista de São Paulo, que, antes de lançar um livro sobre relacionamentos amorosos, *Separado e Daí?* (Editora Parêntese, 160 págs., já havia escrito uma "obra" aos 11 anos de idade. Não, o trabalho de criança nunca foi publicado,



mas não deixa de ser uma demonstração da paixão de Renata por colocar no papel o que vivencia. Editora do portal feminino "Todas, fascinada pelo comportamento humano, sempre circula pelos bares agitados da cidade em busca de boas histórias. Renata foi a escolha ideal para fazer a reportagem *Músculos, Suor e... Sedução* (pág. 62), que ensina táticas para você tirar proveito do clima de xaveco que rola nas academias Brasil afora.

ANGELO PASTORELLO

Com mais de 20 anos de experiência em fotografia, este paulistano foi escalado para registrar as imagens da matéria *Músculos, Suor e... Sedução* (pág. 62). Motivo? Craque das lentes. Angelo divide o tempo entre trabalhos para agências de publicidade, livros (é coautor de dois títulos da Editora Decor, *Imagens de São Paulo* e *The Art Book Brasil Fotografia em Preto e Branco*), exposições, workshops e ensaios de moda para as revistas *Playboy*, *VIP*, *Elle* e *Capricho*. Entre as beldades clicadas por ele está uma tal Gisele Bündchen.

JORGE ABREU

Moda é sempre um negócio complicado de fazer. É preciso capturar a imagem que mais expressa o

ideal de bem-estar que nosso leitor aspira e qualquer brilho extra ou luz excessiva ofusca a expressividade do modelo. Ainda bem que a *Men's* tem contado há um ano com o talento deste maquiador. Nesta edição, o gaúcho radicado em São Paulo botou a mão na reportagem *Esporte-a-Porter* (pág. 116). Ecobrother, pé no chão, Jorge pratica alongamento, curte alimentos orgânicos e, sempre que pode, vai trabalhar de bike. Nas poucas horas vagas, entre fotos para revistas e campanhas publicitárias, ele pega estrada só para colocar o pé na areia.

Online

Veja este mês em MensHealth.com.br

Muita coisa para você viver melhor

ESPECIAL 20, 30, 40 ANOS
Reunimos num conteúdo especial em nosso site as melhores dicas de fitness, sexo, saúde e nutrição para cada faixa etária. Garotão ou coroa nos trinques, você vai conhecer as principais mudanças que afetam seu corpo ao longo do tempo, saber os exames médicos que precisa fazer periodicamente, descobrir como obter o máximo prazer na cama e escolher a roupa certa para as diversas ocasiões. Entre em nossa página e viva melhor pelas próximas décadas.

FALE CONOSCO

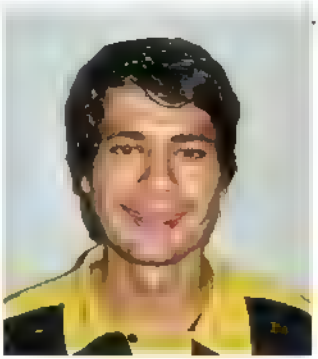
>> Estamos sempre avaliando sugestões para reportagens, capa ou mesmo novas seções, e, para isso, precisamos de opiniões. Se você quer ajudar a formatar a *Men's Health*, envie seu comentário para menshealth@abril.com.br. Muito obrigado.

>> Newsletter
Quer receber nossa carta online grátis com o conteúdo da *Men's Health*? Cadastre-se em www.menshealth.com.br/newsletter e receba por e-mail as novidades da maior revista masculina do mundo.

>> Quer assinar a *Men's Health*?
Visite nosso site www.menshealth.com.br

BlackBerry Curve
NEXTEL
MP3
INTERNET
DESIGN, ESTILO, TECNOLOGIA, CONECTIVIDADE. TUDO O QUE VOCÊ QUERIA NUM SÓ APARELHO.
internet, GPS, câmera 2.0, vídeo, MP3, Bluetooth, cartão de memória de até 16GB. Edição de documentos Word, Excel, PowerPoint, Teclado Qwerty e Trackball que imita os movimentos do mouse.
OSKAR METSAVAHT. NEXTEL DESDE 1998.
BLACKBERRY DESDE AGORA.
Diretor de criação e estilo. Empresário, ambientalista, médico e snowboarder. Essa é minha vida. Esse é meu clube.
BEM-VINDO AO CLUBE
Acesse
nextel.com.br
0800 900 901
Consulte nossos representantes.

Os convidados do mês



Carlos Eduardo Polazzo

Às vezes largamos mão do treino para viajar de férias. Também abandonamos a malhação por preguiça. E, em um cenário mais desagradável, deixamos de treinar por causa de lesões. A verdade é que todo mundo, em algum momento da vida, deixa de fazer exercícios. Por isso convocamos este fisiologista do exercício da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), que nos dá dicas preciosas para voltar ao batente na matéria *Entre em Forma com Diego*, na página 68.

DICA DO ESPECIALISTA: "Após três semanas sem exercícios, recuperar o desempenho de antes é um desafio. Para sofrer menos na volta, faça dez flexões ou dê uma corridinha leve a cada três dias".

Fred Berenguer

Um corpo legal reverte em saúde, autoestima e, claro, conquistas. Isso nos levou a perguntar a mais de mil mulheres quais as partes do corpo masculino elas acham mais atraentes. A resposta está na reportagem *Ganhe o Corpo que Elas Desejam* (pág. 90). Pronto para mudar o seu corpo? Siga o treino proposto por Fred, personal trainer e professor de musculação da academia Ritmo, em São Paulo.

João César Castro Soares

Licopeno, flavonoides, carotenoides... você já deve ter ouvido bastante sobre antioxidantes, substâncias que protegem o corpo contra diversas doenças. Quer saber mais? Vá à página 74 e leia a matéria *Drible a Ferrugem*. Montamos um guia com a ajuda de especialistas como este endocrinologista e nutrólogo da Unifesp, autor do livro *Dieta Dissociada* (MG Editores, 144 págs.).

NOSSOS ESPECIALISTAS

CARDIOLOGIA
[redacted]
Cardiologista, professor da UFPR, fundador do Instituto Qualivitae

CIRURGIA PLÁSTICA
[redacted]
Cirurgião, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética.

DERMATOLOGIA
[redacted]
Mestra pela Faculdade de Medicina da USP, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, de Laser e da Academia Americana de Dermatologia.

[redacted]
Dermatologista e professor da Faculdade de Medicina da Santa Casa, em São Paulo

ORTOPEDIA
Eduardo Barros Puertas
Professor-doutor associado livre-docente e chefe do Grupo de Coluna do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Unifesp.

Rene Jorge Abdalla
Coordenador científico do Centro de Traumatologia do Esporte do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Unifesp e diretor do Centro de Ortopedia e Reabilitação do Esporte do HCor, em São Paulo.

SEXO E SAÚDE MENTAL
Carlos Eduardo Carrion V. de Oliveira
Psiquiatra, membro da Associação Brasileira de Estudos sobre a Impotência.

Carmita Abdo
Psiquiatra, livre-docente da Faculdade de Medicina da USP e coordenadora do Projeto Sexualidade do Hospital das Clínicas (SP).

Joyanna Oliveira
Psicóloga e terapeuta sexual, docente da Sociedade Brasileira de Sexualidade Humana e da Faculdade de Medicina do ABC (SP).

Maria Helena Vilela
Educadora sexual e diretora do Instituto Kaplan de Sexualidade, em São Paulo.

ENDOCRINOLOGIA
Márcio Mancini
Presidente da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica.

Tércio Rocha
Endocrinologista, membro da Sociedade Brasileira de Medicina Antienvelhecimento e consultor da Academia de Medicina Estética.

FISIOLOGIA DO ESPORTE
Carlos Eduardo Negrão
Professor titular da Escola de Educação Física e Esporte da USP e diretor da Unidade de Reabilitação Cardiovascular e Fisiologia do Exercício do InCor, em São Paulo.

[redacted]
Celso Gromatzky
Diretor da Sociedade Brasileira de Urologia, professor da Faculdade de Medicina do ABC e médico do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo.

Paulo Egydio
Urologista do Hospital das Clínicas e do Hospital Albert Einstein, em São Paulo.

OTORRINOLARINGOLOGIA
Paulo Emmanuel Fajardo
Professor do Departamento de Otorrinolaringologia e Cirurgia de Cabeça e Pescoço da Unifesp

[redacted]
Turíbio Leite de Barros
Doutor em fisiologia do exercício pela USP e responsável pelo Setor de Fisiologia do Exercício do Departamento de Futebol Profissional do São Paulo Futebol Clube.

Wagner Castropil
Membro titular da Sociedade Internacional de Medicina Esportiva. Responsável pelos departamentos de medicina esportiva do Esporte Clube Pinheiros e da Confederação Brasileira de Judô.

CLÍNICA GERAL
José Carlos Campos Velho
Clínico e geriatra dos hospitais Beneficência Portuguesa e Santa Catarina, em São Paulo.

Sílvio Donatangelo
Clínico-geral do Hospital Sírio-Libanês.

GASTROENTEROLOGIA
[redacted]
Doutor em gastroenterologia pela FMUSP e membro internacional da Associação Americana de Gastroenterologia.

NUTRIÇÃO
Heloísa Guarita
Nutricionista consultora da equipe de remo do Esporte Clube Pinheiros, do Clube Esperia e diretora da RG Nutri, em São Paulo.

Tânia Rodrigues
Nutricionista e diretora da RG Nutri e professora convidada dos cursos de pós-graduação da USP e da Unifesp.

HOMEOPATIA E MEDICINA ALTERNATIVA
Flávio Dantas
Professor titular da Universidade Federal de Uberlândia (MG) e vice-presidente da Associação Médica Brasileira de Acupuntura.

ESTÉTICA
Valcinir Badin
Dermatologista, presidente da Sociedade Brasileira de Medicina Estética e da Sociedade Brasileira para Estudos do Cabelo.

Running 1063 com TOTAL FIT™.
88 vezes mais fit.
88 vezes mais performance.

BEST RUNNER'S

Horizonte aberto

Minha namorada me deu de presente a assinatura da *MH* há pouco mais de seis meses. Num primeiro momento, achava que a revista não tinha nada a ver comigo, mas agora dou o braço a torcer: me tornei um cara melhor com minha garota, principalmente intimamente, e passei a cuidar mais da aparência e da postura profissional. Agradeço à minha namorada pela iniciativa e a vocês pelas dicas!

RAFAEL CASTRO, IPATINGA – MG

De volta ao shape

Saí de férias no final do ano passado e desde então não voltei para a academia. Agora quero correr atrás do prejuízo mas o problema é que, além de trabalhar muito, comecei um mestrado. Peço que publiquem um programa de treinamento para quem quer recuperar o corpo perdido.

DOUGLAS PETRUCELLI, CURITIBA – PR

Tá na mão, Douglas: confira a reportagem* Entre em Forma com Diego *na página 68 desta edição.

Capa da edição de março

Pênis falante

A matéria *Amigão Ponta Firme* da edição de fevereiro, foi muito infantil. O volume de informações poderia ter sido colocado num boxe. É só um diário do pênis de um cara que julga ter feito grandes coisas

JOSE ROBERTO OLIVEIRA, FORTALEZA – CE

Passe, que elas olham

A revista é ótima, sou assinante e sempre sigo as dietas e dicas de exercícios. Gostaria de sugerir que publicassem um treino para os glúteos. Tenho pernas tonificadas, mas perdi alguns centímetros "lá"

ALDO GENEROSO, BRASÍLIA – DF

Atendido. Leia a matéria* Ganhe o Corpo que Elas Desejam *(pág. 90).

Eles trabalham de graça

A edição de fevereiro estava demais, principalmente a matéria dos relógios: simplesmente maravilhosos.

EDNAURO RILLER, ITURPIRANGA – PB

Satisfação sem excessos

Sensacional a matéria *Não Faça como Keith Richards*, de março. Se alguém ainda pensa que a *MH* é uma revista feita apenas para malhadores, é só recomendar essa reportagem: uma mistura de comportamento e cultura pop.

GABRIEL CARVALHO SOSA, PELOTAS – RS

Desempenho prejudicado

Parabenizo a galera da *MH* pela qualidade das matérias. No meu trabalho, as mulheres estão até pedindo a revista emprestada para ler: uma delas quase foi demitida porque estava de olho na revista no meio do expediente – o chefe dela viu e não gostou nada

DANIEL BARBOSA, PORTEIRINHA

Viver melhor é fácil... mesmo!

A edição de março foi a primeira que eu li e estou impressionado com todo o conteúdo. Não gosto de futilidades e não me interessa saber sobre modismos, mas observei que as reportagens trazem dicas simples, importantes, que fazem a gente se sentir bem. Sem falar que os textos são claros, objetivos e agradáveis. Não tenho o costume de elogiar revistas, mas vocês merecem

JAIR MARQUES JUNIOR, CONTAGEM – MG

BEM-ESTAR PARA TODOS

A mineira Renata Pfeiffer, 28 anos, de Três Pontas, sabe que as dicas corporais da *Men's* são feitas para os homens, mas, mesmo assim, ela consegue adotar alguns dos nossos truques de saúde e nutrição para conseguir gás extra nos esportes (malha, pratica corrida e bike). Renata também curte estar por dentro das dicas de sexo que os caras leem na revista, principalmente na seção *Pergunte à Vizinha*. "A variedade de assuntos torna a *MH* uma excelente opção de leitura", diz.

De olho no Orkut

Comunidades virtuais de leitores da revista dizem o que pensam da *Men's Health*

Com ou sem capuz?

Muito boa a edição de março, principalmente por ter abordado o tema circuncisão. Legal saber que para alguns homens o procedimento é uma opção estética, enquanto que para outros é uma solução.

EWERTON

Dinamitando gordura

Adorei a revista de fevereiro! A dieta TNT (*Troque a Panca por Bíceps*) é perfeita para aumentar músculos e queimar gordura

IVO

Já sei namorar

A matéria *O Guia MH do Primeiro Encontro* (março) foi desnecessária. Se um cara com mais de 20 anos não souber o que fazer na primeira vez que sai com uma mulher...

VINÍCIUS

Pensem em mim!

Quando a *MH* vai fazer uma matéria para caras que têm pés grandes? Pelo menos uma nota... Calço 45 e não encontro sapatos que contemplem o meu pé

EMANUEL

Gil, o garçom

GIL, ao ler a *MH*, meu marido quer ficar bonitão para mim ou para as outras?

ANA RITA CHÁVEZ, SAPUCAIA - RS

Se você bate um bolão, é você o alvo. Agora, não se deixe levar pelo fato de a revista tratar de músculos, estilo e beleza com essa enorme autoridade que você e seu marido acompanham. Isso tudo funciona dentro de um contexto de bem-estar, que inclui reportagens de nutrição, carreira e sexo, como disse um editor. Então, não veja a *MH* como sua inimiga. Melhor: comente com ele nossas dicas de sexo. Se a vida de vocês na horizontal não melhorar, tem outras na jogada.

GILIMUM, meu guru, no caso de sedução, carro é a segunda roupa do homem?

JAVIER RODRIGUEZ, SÃO PAULO - SP

Um cara aqui no bar vivia dizendo: "Xavecar com carro é para quem não se garante e para pegar mulher desinteressante". Não seja tão radical. Ter um carro bacana pode mostrar a ela que você preza a carreira e as coisas boas da vida. Mas não se engane: se você achar que só o carro é meio caminho para a cama (e ela topar esse atalho), você corre o risco de acordar ao lado de muita maria-gasolina. Se o seu negócio é combustão pura e simples, pau na máquina.

GILZAÇO, fala sério, bar é uma coisa muito chata para mulheres. Aonde posso levar meu gato?

ALICE CANJAGALO, BELO HORIZONTE - MG

Bem, se você não gosta de bar, acho que pode levá-lo ao... ãh... bem... quer dizer... Sei lá! Você pode levar o príncipe aonde quiser, mas garanto que ele vai ser mais feliz num bar. Ele vai tomar umas e relaxar, vai comentar o filme que acabaram de assistir, isso vai criar uma intimidade que vai levá-lo a dizer que você é linda (claro, depois ele vai olhar para o lado, conferir as barangas e pensar: "Hoje tô na paz") e, se você o acompanhar no vinho, ainda vai pensar: "Essa é a mulher que pedi a Deus". Sacou? Você só tem a perder tirando o cara do bar. Aliás, se você conseguir, ele vai voltar. Sozinho. Se é que você me entende...

TOTEM GIL, percebi que procuro a mulher ideal pelo corpo (seios, cintura, cabelos...) e não me deixo levar pelo lado sentimental. Isso é normal?

ROBERT MALAVAZZI, POR E-MAIL

Não. Normalmente temos um lado carnal e um emocional, que andam juntos. Claro, quando a testosterona bate no ouvido e você é solteiro (e bem apresentado), a rotatividade fica tão alta que não dá tempo de se envolver. Mas um dia a casa cai, meu velho. Vai ter aquela delícia que, além da chave de pernas, vai dar uma chave de coração de tirar o fôlego. E aí a coisa fica preta. Ou melhor: aí é que fica do barulho. Você fica cego, perde o pé, só pensa nela (ou em quem está com ela quando você não está) e gasta uma grana em presentes e jantares. Claro, a fila anda, mas a viagem nessa montanha-russa é inesquecível.

GILZÃO, minha gata estuda em outra cidade, e temo que a distância possa me deixar uns chifres. O que fazer?

ROMELTOM DAMACENO, POR E-MAIL

Roni, meu brother, sinto informá-lo: nunca soube de um relacionamento que tenha funcionado à distância. Uma relação, se há paixão, como deve ser o seu caso, é aconchego, cafuné, rala e rola, papo no restaurante, olho no olho... O lado físico é fundamental, é o complemento do lado emocional: se a paixão fica só no éter ou no modem, o corpo vai reclamar. E com o tempo vai procurar outro corpo para se encostar. Não só o dela. O seu também: é provável que, quando você menos espera, seu amigão vai estar com o espírito em outro templo...

Faça contato

Men'sHealth

Para enviar comentários, sugestões, críticas e informações sobre as reportagens e o site da *Men's Health*

Caixa Postal 11079
CEP 05425-902
São Paulo – SP
Fax: (11) 3037-6954
E-mail:
menshealth@abril.com.br

Toda correspondência que chegar à redação poderá ser publicada de forma resumida. Deve conter o nome do autor, a cidade e o estado. O endereço eletrônico só não será divulgado a pedido.

Para assinar
www.assineabril.com
Tel.: (11) 3347-2121
(Grande São Paulo)
Tel.: 0800-7752828
(outras cidades)

Para renovar a assinatura, comunicar mudança de endereço ou tirar dúvidas sobre pagamento e entrega da revista
www.abrilsac.com
Tel.: (11) 5087-2112
(Grande São Paulo)
Tel.: 0800-7752112
(outras cidades)
Fax: (11) 5087-2100
(de 2ª a 6ª, das 8h às 22h)

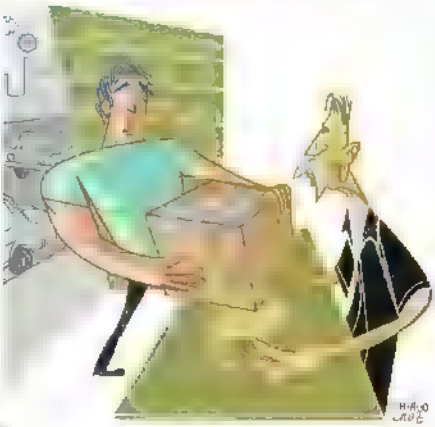
Como anunciar
Men's Health
www.publiabril.com.br
SP (11) 3037-4361
RJ (21) 2546-8100
Outras praças (11) 3037-5759
(de 2ª a 6ª, das 9h às 18h)

Edições anteriores
Venda exclusiva em bancas, pelo preço da última edição em banca mais despesa de remessa. Solicite a seu jornaleiro.

Trabalhe conosco
www.abril.com.br/trabalheconosco

Tenho alergia a metal. Relógio, fivela de cinto e até aliança causam irritação, coceira e ardência. Como posso tratar?

FÁBIO EDUARDO DA SILVA MAINO, CAMPO GRANDE - MS



Provavelmente você é alérgico ao níquel, metal presente na liga de que são feitas as bijuterias. Como em todo processo alérgico, o melhor é se afastar da causa. E mudar para o ouro. O níquel é um dos materiais mais alergênicos; o ouro o menos. "Alimentos que contêm níquel, como feijão, cebola e aspargos, podem provocar uma irritação difusa por todo o corpo", diz o dermatologista Marcus Maia, professor da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo. Pare de se coçar e vá ao médico para fazer o teste dos metais e descobrir qual é a causa do incômodo.

Tenho 23 anos e meu colesterol ruim está alto. Além da alimentação saudável e da prática de exercícios, que mais posso fazer para reduzir meu risco de enfarte?

THIAGO TEIXEIRA, POR E-MAIL

Exercício regular e dieta equilibrada formam a dobradinha essencial para a saúde. Mas, se a taxa do colesterol estiver muito alta, o correto é procurar um médico, que poderá prescrever a medicação adequada para seu caso. "Quando o colesterol está apenas um pouco elevado, o consumo de alimentos como soja, azeite de oliva e frutas vermelhas, por exemplo, ajuda a baixá-lo. Uma dieta com 3 porções de fibras diárias também diminui a taxa em pelo menos 10%", informa o cardiologista e nutrólogo Daniel Magnoni, do Hospital do Coração e do Instituto Dante Pazzanese, ambos de São Paulo. Vá devagar com carnes gordas, massas, doces e pães industrializados, que contêm gorduras saturadas e trans. E evite cigarro, também responsável pelo colesterol alto e pelo endurecimento e entupimento das artérias.

Como fazer barras de cereais caseiras?

MATHSALEN HASKEL, POR E-MAIL

A maior vantagem de você preparar sua barrinha em casa é poder escolher ingredientes nutritivos, como farinha integral, açúcar mascavo e flocos de trigo e ainda incluir alimentos funcionais, como castanha-do-pará, aveia e linhaça. A receita, da nutricionista Anna Christina Castilho, consultora do Instituto de Metabolismo e Nutrição (SP), leva: 2 xícaras (chá) de farinha integral; 1 xícara (chá) de açúcar mascavo; ½ xícara (chá) de mel; 1 xícara (chá) de flocos de trigo sem açúcar; 1 xícara (chá) de aveia em flocos; ½ xícara (chá) de uvas passas sem sementes; ½ xícara de castanhas-do-pará picadas; 1 xícara de gergelim branco cru; ½ xícara de sementes de linhaça; 150 g de margarina light; e 4 colheres de água. Misture bem todos os ingredientes com as mãos, coloque numa assadeira sem untar e prense bem, deixando a massa bem lisa e uniforme. Leve ao forno por meia hora, corte ainda quente e embrulhe as barrinhas em papel-alumínio ou filme plástico. A receita rende barrinhas (do tamanho convencional) com 95 calorias cada uma.

Comer azeitonas traz os mesmos benefícios do azeite de oliva?

GABRIEL GOMES, POR E-MAIL

As azeitonas podem ser mais nutritivas do que alguns azeites. O fruto é repleto das mesmas gorduras boas do azeite, as insaturadas, e ainda contém uma pequena quantidade de carboidratos e proteínas. Só o azeite extravirgem se parece com a azeitona, já que é o extrato primitivo, extraído a frio, e conserva os antioxidantes. "O azeite comum passa por aquecimento, o que o faz perder nutrientes e sofrer alteração de cor e sabor", explica a nutricionista Valéria Rangel, da Nutrival (SP).

Como diminuir a curvatura do pênis?

LUCAS BRAGANÇA, NITERÓI - RJ

De cara, a melhor coisa a fazer é consultar um urologista para avaliar o grau da curvatura. A cirurgia é indicada se ela for grande o bastante para diminuir o tamanho funcional do pênis. "O procedimento é feito por aplicação de uma membrana extremamente fina, que é implantada no lado curto do pênis", explica o urologista Paulo Egydio, consultor da *Men's Health*. O médico alerta que o método não diminui o tamanho do pênis – em vez de reduzir o lado mais longo, o que tornaria o pênis menor, a intervenção estica o lado mais curto. Agora, cuidado com qualquer tentativa de usar métodos caseiros. Ficar esticando ou puxando o pênis para um dos lados, para cima ou para baixo pode piorar o problema. Deixe quieto!

MITO DO MÊS

A posição na cama interfere no ronco

VERDADE

"De barriga para cima, os músculos tendem a obstruir ainda mais a garganta, o que dificulta a passagem de ar", explica o dentista Eduardo Rollo Duarte, mestre e doutor em prótese dental com aplicação em distúrbios do sono. Não há uma regra, mas de lado ou de bruços você deve roncar menos.

TEM UMA PERGUNTA?

Mande para nós sua dúvida sobre saúde, fitness, nutrição, esporte, cuidados pessoais, sexo, trabalho ou qualquer tema abordado na *Men's Health*. Se sua pergunta for selecionada, ela será respondida por um especialista da área e publicada nesta seção da revista.

Envie seu e-mail – com nome completo, cidade e estado – para *menshealth@abril.com.br* ou escreva para *Men's Health* – Av. das Nações Unidas, 7221, 12º andar, São Paulo – SP – CEP 05425-902. Se preferir, mande um fax para 11 3037-6954.

Nossas respostas não devem ser consideradas informações que substituam o aconselhamento médico. Toda correspondência recebida é propriedade da *Men's Health*.

Pergunte à vizinha

Por Carol Toledo

CAROLZINHA, minha noiva insinua que vai parar de trabalhar depois do casamento. O que faço?

GLÁUCIO QUEIROZ, SALVADOR - BA

Afe! Em que mundo ela vive? Glaucinho, não vou entrar na questão da grana, da crise mundial, do aumento do desemprego e da inadimplência. Vou partir do pressuposto de que dinheiro não é um problema para o casal aí. Mesmo assim, não trabalhar é um problema, ou melhor, gera problemas. No começo, brincar de casinha pode ser uma curtição. Mas, com o passar do tempo, ela vai se tornar uma pessoa desinteressante e, pior, pode grudar no seu pé. Portanto, deixe claro que para você o ócio é justa causa.

CÁ, meus amigos debocham de mim porque vivo cantando. Qual é o problema?

JOÃO YOSHIRA, MOGI DAS CRUZES SP

Joãozinho, quando você está nas casas de karaokê com a família Japonesa, não tem problema. Mas na firma, com a namorada ou com a turma, segure a voz.

CAROL, minha namorada passa o dia mandando mensagens pelo celular. Isso pode virar um vício?

ROGÉRIO LIMA, SÃO PAULO SP

Ei, isso já é um vício. E, como todo vício, é insuportável e antissocial. Sem falar que mandar e receber mensagens quando você está no cinema ou num restaurante é desrespeitoso e deselegante com as outras pessoas – a não ser, claro, que uma vida dependa daquele texto. Como você não pode controlá-la em tempo integral, faça um acordo e recompense a fofa a cada dia vencido...

QUERIDA, como digo para minha namorada que a melhor amiga dela é insuportável?

MARCOS NEIVA, SANTOS SP

Não fale. Há certas coisas na vida que não devem ser ditas. Para sobreviver em paz, evite fazer programas com ela, fique em rodas diferentes quando estiverem na mesma festa e ignore comentários desagradáveis ou papos ruins. Mas fique na sua. A grande sabedoria é aprender a conviver com a moça sem que ninguém saiba da sua implicância. Acredite: abrir o jogo rende uma dor de cabeça desnecessária.

SYNC MEDIA SYSTEM
Tela Touch Screen 6,5"
DVD/Hardisk 10GB
EDGE
Motor 3,5L V6
DURATEC 269CV
3 ANOS
DE GARANTIA
JRX-8442
Ford
VIVA O NOVO
www.fordedge.com.br

NOVO FORD EDGE

VALIOSO COMO TUDO QUE É INESQUECÍVEL.

Não faltam curvas para derrapadas diversas

MIXER

SAÚDE
Acabe com o mal-estar do vômito.
PÁG. 30

NUTRIÇÃO
Coma na rua sem cair em roubadas.
PÁG. 31

VOLANTE
Gasolina ou álcool? Sirva a bebida certa.
PÁG. 38

SEXO

Hora do bota-fora

Garanta seu prazer mesmo quando o clímax for ao ar livre

Por **Sofia Solves**

Na adolescência, a penetração nem sempre entrava no seu repertório na cama (no carro, no cinema...) Mas isso não deixava as transas menos divertidas e prazerosas. Se a ocasião não permitir penetração ou requerer que você goze fora, lembre os melhores prazeres daquela época.

>> Espanhola Coloque o pênis entre os seios da parceira.
A técnica aprimorada: pressione os seios contra o pênis e movimente sua pélvis para cima e para baixo. A textura mais aveludada da pele dos seios é um componente excitante por si só.

>> Nas coxas O barato é o atrito das pernas dela contra o pênis, do pênis nas pernas...
A técnica aprimorada: segure as coxas e as nádegas dela com firmeza e, sem cair na tentação de penetrar, esfregue o pênis pela vulva. Na hora H, pare no clitóris.

>> Entre as nádegas Encaixe o pênis sem cair em tentação.
A técnica aprimorada: "Coloque a parceira de quatro e pressione o pênis contra suas nádegas para aumentar o atrito", sugere Jussania Oliveira, consultora da *MH*. Se ela for privilegiada, trabalhe as nádegas como na espanhola.

>> Sexo oral A boca é quente, úmida e pode gerar pressão. Precisa de mais detalhes?
A técnica aprimorada: Saliva, sucção e pressão da língua - ensine-a como trabalhar esses três recursos ao mesmo tempo a seu gosto.

>> Aos pés dela A pele dos pés é sensível, mas os músculos são fortes (e aguentam pedalar por um bom tempo).
A técnica aprimorada: "Junte os pés da parceira para formar uma espécie de concha e controle os movimentos e a intensidade com suas mãos", explica Jussania.

>> Nas mãos dela A velha mão-boba, que já deu tantas alegrias no carro e no cinema, volta à ativa.
A técnica aprimorada: peça pressão e precisão para as duas mãos: uma no corpo do pênis, outra na glande.

>> Nas suas mãos Encare o faça-você-mesm o enquanto ela se masturba.
A técnica aprimorada: peça um strip longo e elaborado e ganhe tempo para se dedicar ao esporte solitário. Acredite: as mulheres sobem pelas paredes ao ver o parceiro com tanto tesão.

<<< HOMENS E MULHERES SEMPRE FORAM DIFERENTES >>>
<<< INCLUSIVE NA FORMA DE CORRER. >>>

gender engineering

CHEGOU GENDER ENGINEERING, A NOVA TECNOLOGIA MIZUNO QUE LEVA EM CONTA DIFERENÇAS BIOMECÂNICAS ENTRE HOMENS E MULHERES NA CORRIDA. ENQUANTO AS MULHERES PRECISAM DE UM TÊNIS MAIS FLEXÍVEL, OS HOMENS PRECISAM DE UM MAIS ESTÁVEL. GENDER ENGINEERING TRANSFORMA AS DIFERENÇAS ENTRE OS SEXOS EM VANTAGENS NA HORA DA CORRIDA.

Mizuno
SERIOUS PERFORMANCE
WWW.MIZUNOBR.COM.BR

Reforce o pescoço!

Proteja-se contra lesões com um treino simples

Nunca treinou o pescoço? Chegou a hora de rever seu programa de musculação. Essa região do corpo merece a mesma atenção que bíceps, tríceps, peito... Quando está forta ecida, ela ajuda a manter a coluna alinhada e firme para enfrentar choques e colisões, além de reduzir a tensão que se instala no local. "Como qualquer outra parte do corpo, essa musculatura precisa ser ativada e fortalecida" ressa ta o professor de educação física Ju iano de Andrade Duarte da Fórmu a Academia, em São Paulo. Duas sessões por semana bastam.

O TREINO

1 Flexão: em pé ou sentado, coloque a palma de uma mão na testa para que ela ofereça resistência ao movimento. Tente levar o pescoço para a frente e encostar o queixo no peito. Na academia, o exercício também pode ser feito em uma neck machine. Faça de três a quatro séries e segure cada repetição por 15 segundos.

2 Extensão com elástico: em pé, passe uma fita de tensão elástica pela nuca. Peça que um colega fique na sua frente e segure as duas pontas da fa xa para oferecer resistência ao movimento. Des oque a cabeça para trás e volte. Faça três séries de 12 repet ções.

3 Flexão lateral: sentado num banco, coloque a mão d reita sobre a orelha direita. Movimente o pescoço para a direita tentando aproximar a orelha do ombro. Sua mão deve fazer resistênc a ao movimento. Complete de três a quatro séries e segure a repet ção por 15 segundos. Depo s faça do lado esquerdo.

4 Com peso: deite-se em um banco, deixando a cabeça para fora (suspensa no ar) e a inhada com o resto do corpo. Apoie um peso de 5 quilos na testa e, bem devagar, leve o queixo em direção ao peito. Volte à pos ção in cial. Faça três séries de 12 repetições.

Faça como The Flash

Turbine seus reflexos com quatro exercícios super-rápidos

Reflexos ativados podem fazer de você um jogador de elite. Além de garant r agilidade em campo, você aumenta a capacidade de responder a um dese uilíbrio corporal adequadamente, acred ta a fisioterapeuta Mar a Andrade Papa, da Unifesp. Para isso, duas vezes por semana faça os exercícios a seguir.

1º Em superfície plana, caminhe nas pontas dos [illegible] la 25

2º Sobre uma perna, jogue uma bola de tênis na parede e pegue-a de volta. Repita dez vezes.

3º [illegible]

4º De barriga para baixo, deite-se numa bola suíça. Com as mãos no chão e os tornozelos elevados, segure por 30 segundos.

POR MARCELO BUENO

Músculo sem erro

SOLUÇÕES PARA FICAR FORTE

Meu instrutor sugere que eu troque o treino a cada quatro semanas. Se continuar com o mesmo programa, continuo ganhando força e massa?

MATIAS LEÃO, SÃO PAULO - SP

Mudar o programa de musculaçao periodicamente é, sem dúvida, importante para garantir resultados satisfatórios. A razão é simples: você precisa manter os músculos sempre estimulados, com exercícios desafiadores, para que eles continuem crescendo. Portanto, seu treino deve ser mudado de acordo com o número de sessões regulares realizadas. Não adianta trocar todo mês, quando a frequência não for constante.

Eu e minha namorada fazemos aula com um personal. Podemos fazer o mesmo treino, alterando apenas as cargas?

TUL O MOTA, BELO HORIZONTE - MG

Não acho que o mesmo treino seja legal para vocês dois, pois a constituição física e as necessidades de cada um são diferentes. Homens e mulheres precisam de um programa específico, que leve em consideração os fatores fisiológicos de cada um. Mas continuem treinando juntos, pois isso é um grande estímulo para ambos não abandonarem a atividade física.

Fiquei duas semanas sem malhar e perdi massa muscular nos braços e no peito. Devo retomar o treino como um iniciante?

WENDSON EDUARDO, NATA - RN

Não necessariamente. Dependendo do seu nível de treinamento, aconselho você a diminuir o número de séries que fazia antes da interrupção, aumentar o número de repetições e reduzir as cargas. Faça isso por duas sessões e depois normalize seu programa: afinal duas semanas parado não é tanto tempo assim. Você não deve sentir tanta diferença.

Mande sua dúvida para nosso cara musculoso. Escreva para menshealth@abril.com.br

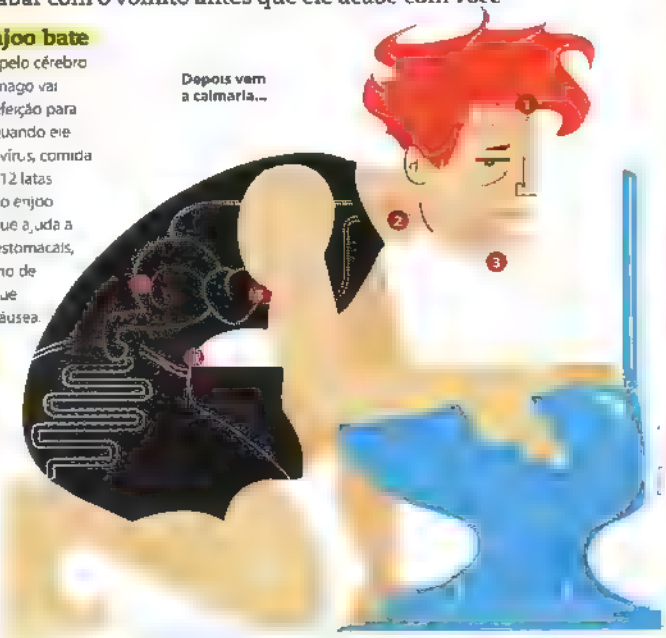
Jeep Grand Cherokee Limited Diesel. Força, autonomia, luxo e tecnologia de ponta, para garantir uma jornada sempre confortável e tranquila. Motor 3.0L V6 Turbo de 218cv, com alto torque em baixas velocidades, para tirá-lo de qualquer dificuldade. E mais: câmbio automático 5 velocidades; sistema de tração progressiva Quadra Drive II com diferenciais acionados eletronicamente; sistema eletrônico de estabilidade; sistema de áudio MyGIG de 20Gb; airbags dianteiros, laterais dianteiros e traseiros; e teto solar. **www.jeep.com.br**

Jeep®

Dispense o Hugo

Saiba como acabar com o vômito antes que ele acabe com você

1 Quando o enjoo bate A náusea é disparada pelo cérebro e indica que seu estômago vai devolver sua última refeição para se livrar das toxinas. Quando ele detecta coisas ruins – vírus, comida estragada ou aquelas 12 latas de cerveja –, ele ativa o enjoo. Beba água com gás, que ajuda a neutralizar os ácidos estomacais, ou coma um pedacinho de gengibre ou menta, que também reduzem a náusea.



Depois vem a calmaria...

2 A caminho A ânsia aumenta a salivação e faz os ácidos do estômago subirem junto com a comida que eles deveriam digerir. A salivação excessiva também protege seus dentes dessas substâncias que corroem o esmalte.

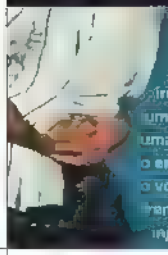
3 Na hora Você está mal, salivando demais e com ânsia. Para se livrar das toxinas, o estômago quase entra no esôfago. A musculatura estomacal sofre uma contração tão intensa que o alimento é impulsionado para cima, explica Wilson Roberto Catapani, professor de gastroenterologia da Faculdade de Medicina do ABC. Evite alimentos picantes por alguns dias.

4 No tranco Ao sentir enjoo e náusea, você tem ânsia de vômito. E a é desagradável, mas está a seu favor, pois funciona como um mecanismo de proteção para garantir que o conteúdo do seu estômago não vá para a traqueia. Quando você está muito chapado, esse mecanismo pode não funcionar e há o risco de você acabar como Jimi Hendrix, sufocado no próprio vômito.

5 Sangue, suor e lágrimas Vomitar é tão estressante e pesado para seu corpo que o sistema nervoso simpático dispara o coração, dilata a pupila e faz você suar e sentir tontura. Até conseguir colocar tudo para fora, você pode passar pelo processo diversas vezes. No final, a sensação de que você levou uma surra é a que fica. Vista uma roupa confortável e tome um ar.

6 Escolha o líquido Você está desidratado, com falta de eletrólitos, sais e minerais valiosos. Isso dispara náusea e ânsia novamente. Um círculo vicioso, percebe? Ironicamente, você terá dificuldade de digerir líquidos – principalmente leite. As enzimas que quebram o leite estão nas células que revestem o estômago. Prefira um pouco de bebida esportiva a cada 15 minutos.

VOMITAR OU NÃO VOMITAR?



Se você bebeu demais ou comeu algo que não caiu bem, coloque tudo para fora. Ao esvaziar o estômago, você elimina o agente causador da irritação e – quase que automaticamente – sente um enorme alívio. Às vezes, provocar o vômito é uma ótima saída para acabar com a tortura. Mas, se o enjoo for causado por medicamentos, não force o vômito para não comprometer a absorção do remédio. E converse com seu médico sobre opções injetáveis da mesma substância.

TÉCNICAS ÀS CLARAS

ANTES DE SACAR A CARTEIRA, VEJA SE O FUTURO DE SEUS DENTES É NEGRO

Existem duas técnicas principais de clareamento dental. Uma pode ser feita em casa enquanto a outra, a laser, é restrita aos consultórios. Antes de sair atrás do seu kit clareador, ou do seu dentista, saiba que os tratamentos disponíveis não funcionam em todo mundo. Para um resultado vencedor, é preciso ter:

>> Boca limpa Dentes tomados por placa bacteriana exigem uma boa limpeza antes. "A placa não deixa o clareador agir adequadamente", alerta o odontologista Marcelo Falsi, da Clínica DF Odonto, em São Paulo. A presença de restaurações, cáries e retração gengival também compromete o resultado.

>> Dentes amarelados Se você tem dentes acinzentados, o máximo que vai conseguir são dentes cinza-claro: brancos, jamais. Dentes com tonalidade marrom têm resultados razoáveis, mas os amarelos são os que se dão melhor. Mais: dentes que sempre foram escuros não clareiam com tanta facilidade.

>> Pouca idade Com o passar dos anos, o produto demora mais para penetrar no esmalte e o aspecto jovial dos dentes nunca é totalmente restabelecido. "É o mesmo que aplicar botox em uma senhora de 90 anos", compara Falsi. Até os 45 anos, vale a pena investir

ILUSTRAÇÃO RODRIGO CUNHA FOTOS STOCKEXPERT

Os olhos não veem...

...mas seu corpo sente! Fuja de roubadas ao comer fora de casa

A maioria das pessoas come pelo menos uma vez por dia fora de casa. Por mais bacana que seja o lugar, nem tudo está sob seu controle. Listamos aspectos que você deve levar em conta antes de chamar o garçom ou o manobrista para ir embora.

Na cozinha É legal dar uma volta na cozinha para ver onde sua comida está sendo preparada. Observe se o cozinheiro usa luvas e rede no cabelo. Mais: o lugar por onde o lixo sai é o mesmo por onde entram os alimentos? Isso aumenta sensivelmente o risco de infectar o que você come.

No cardápio Muitos restaurantes são espertos: elaboram pratos do dia para desovar sobras do dia anterior. A princípio, isso não é um crime – desde que os alimentos estejam bons. Antes de pedir, tente ver o prato. Molhos, por exemplo, costumam encobrir suspeitas.

No bufê Evite molhos à base de maionese, creme de leite e queijo. "Eles estragam com mais facilidade", alerta a nutricionista Daniela Jobst, de São Paulo. O estrago pode ser ainda pior em restaurantes por quilo, onde os alimentos frios nem sempre recebem refrigeração adequada. O resultado: diarreia ou intoxicação alimentar brava.

Cuidado com o rechelo

Na rua
A água da salsicha e do milho facilita a proliferação de bactérias. O óleo reaproveitado do pastel acumula acroleína, substância tóxica, que aumenta o risco de câncer. Na rua, prefira tapioca. A validade é maior.

Peixes e afins Sua sorte é que o cheiro dos peixes denuncia seu estado. Já frutos do mar como ostras são loteria. Se não conhecer bem o lugar, não coma – uma infecção pode matar você.

Carne vermelha Molhos e empanados escondem a situação real. Na dúvida, não coma bifes pálidos. Eles podem ter sido recongelados, o que aumenta o risco de uma contaminação.

Fonte de poder

Aposte na iguaria e garanta sofisticação no prato

O poder do caviar explica por que ele custa os olhos da cara. "As ovas são ricas em proteínas e lipídios, e algumas, como as de abadejo, são também fontes de ferro", conta a nutricionista Fabiana Casé, da Clínica e Spa Harmonya, no Rio de Janeiro. Todos esses benefícios vêm acompanhados de poucas calorias: 30 em cada colher de sobremesa. Experimente estas três receitas.

>> **Omelete de caviar** Espalhe 2 colheres de sopa de caviar sobre o omelete antes de dobrá-lo. Cubra com coalhada e gotas de limão.

>> **Arroz com ovas de salmão** Acrescente fatias de atum defumado, abacate e ovas de salmão ao arroz pronto.

>> **Ostras e caviar** Abra as ostras e pingue vodca gelada. Acrescente caviar, salpique cebolinha e sirva com limão.

POR LUCILIA DINIZ

Prazer bem temperado

SEU PRATO MAIS SAUDÁVEL

O leite em pó tem as mesmas qualidades do leite longa vida?
GERSON LIMA, SÃO PAULO – SP

No aspecto nutricional, os dois leites são muito parecidos. Há uma redução bem pequena na quantidade de vitaminas e minerais no leite em pó, mas nada significativo. Já em relação à segurança alimentar, o leite longa vida é mais indicado, pois passa por altas temperaturas durante a ultrapasteurização, o que elimina todas as impurezas. A favor do leite em pó, no entanto, estão a praticidade e o prazo de validade maior.

Li que o chá quente ajuda a emagrecer. Isso é lenda ou verdade? O calor consegue derreter gorduras?
ALAN TROCCOLI, SÃO PAULO – SP

Se você analisar apenas o efeito da temperatura, isso é lenda. O calor sozinho não elimina nem 1 grama de gordura. Se fosse assim, seria fácil emagrecer... Mas o tipo de chá que você consumir pode ajudar no emagrecimento ao acelerar o metabolismo, reduzir a deposição de gorduras no organismo e facilitar a digestão. O chá verde é uma boa opção. Mas não se esqueça de que só o chá não faz milagres, é necessário unir uma dieta equilibrada com atividade física.

O queijo quando derretido perde algum nutriente?
ROBERTO CORRÊA, POR E-MAIL

Sim. Normalmente os alimentos frescos apresentam mais nutrientes do que aqueles que são cozidos. O que ocorre é que algumas substâncias presentes nos alimentos são sensíveis ao calor e se perdem ou se alteram durante o processo de cocção. No caso do queijo, ele perde um pouco do cálcio e das vitaminas do complexo B. Mas essa redução não é suficiente para acabar com os demais benefícios do alimento. Vale lembrar que quanto mais tempo sob o calor, maior será a perda nutricional.

Mande sua dúvida para nossa consultora. Escreva para menshealth@abril.com.br

Rexonamen invisible apresenta

DETETIVE STRIPES em TORCENDO CONTRA

WWW.REXONA.COM.BR
AMARELO?! TINHA QUE MANDAR PRENDER ESSE CARA!
Ô AMIGO, O QUE VOCÊ ACHA DE IR EM CANA NO LUGAR DELE?
AÍ NA BOA, NA BOA
REINALDINHO ROUBA A BOLA NA INTERMEDIÁRIA PASSA PELO CENTRO TÁ NA CARA DO GOL VAI CHUTAR VAI CHUTAR É GOL GOL DO XV DE PISSINGUARA GOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOLLLL!
OLHA SÓ AS MANCHAS BRANCAS DE ANTITRANSPIRANTE NA BLUSA DELE
GOOOL!
HAHA
HAHA
HAHA
HAHA
HAHA
HAHA
HAHA
HAHA
Rexona
Rexona
NOVO REXONA MEN INVISIBLE.
PROTEÇÃO SEM AS INCÔMODAS MANCHAS BRANCAS*

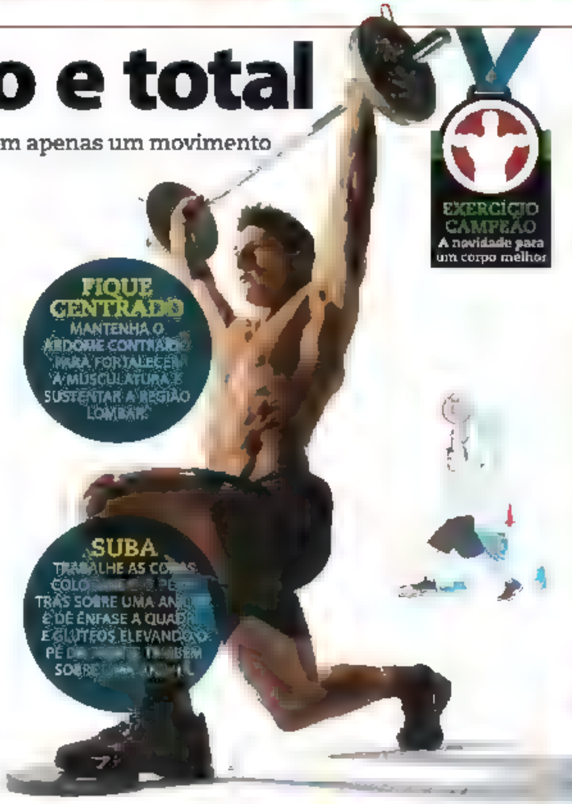
Rápido e total

EXERCÍCIO CAMPEÃO
A novidade para um corpo melhor

Trabalhe o corpo todo com apenas um movimento

Procura algo capaz de mudar seu corpo sem grandes complicações? "O exercício que combina agachamento de pernas separadas com elevação com pegada aberta pode literalmente trabalhar mais músculos que qualquer outro movimento", afirma o treinador americano Alwyn Cosgrove. Acrescente esse exercício a seu treino e ganhe massa.

O benefício Suas pernas são o alvo óbvio durante o agachamento, mas não são as únicas regiões trabalhadas. Ao segurar o peso acima da cabeça, você desafia também ombros, braços, costas e abdome, afirma Cosgrove. Em resumo: é perfeito para queimar calorias e desenvolver músculos.



Como fazer

1. Com uma distância duas vezes maior que a largura dos ombros entre as mãos, eleve a barra acima da cabeça até os braços esticarem. Levante-se com o pé esquerdo à frente e com uma distância de 60 a 90 centímetros entre os pés.
2. Com o tronco reto, desça o corpo até o joelho da frente ficar flexionado em 90 graus e o joelho de trás quase tocar o chão. A canela da perna da frente deve ficar perpendicular ao chão.
3. Pare e retorne à posição inicial rapidamente. Faça de seis a oito repetições e troque de pernas. Complete duas ou três séries.

Dica Faça esse exercício no início do treino porque você desenvolve mais músculos e garante uma postura melhor quando está com mais energia. Se elevar uma barra acima da cabeça assusta você, comece com halteres.

Cresça brincando

Um aparelho que exercita músculo de forma lúdica

Transforme seu treino de pernas em uma grande brincadeira de criança. Com esta slideboard de 2 metros, da Actual, você fortalece a musculatura e ganha equilíbrio e coordenação sem levantar pesos. Tudo, obviamente, com muita diversão, pois o maior desafio é se manter de pé na superfície lisa.

O preço, com todos os acessórios, é 300 reais. Veja no site www.actualsports.com.br

O treino

>> **Avanço lateral** Em pé, posicione uma perna no chão e outra na slideboard. Deslize na pista e volte. Faça dez repetições com cada perna.

>> **Agachamento** De costas para a pista, apoie um pé nela e o outro fora. Agache. Faça dez repetições com cada perna.

>> **Corrida de 4** Com os pés na pista e as mãos no chão fora dela, corra por 30 segundos

APOSTA DUPLA

PARA MANTER O CORPÃO, ELE FAZ EXERCÍCIOS EM CASA E NA ACADEMIA

Nunca faltou motivação para o mineiro Leonardo Szuster, 24 anos, praticar esportes. Ele malha há nove anos, joga futebol, tênis e faz trilhas. Mas nos últimos meses a vida profissional tomou conta da agenda e ele precisou encaixar a atividade física com prazos apertados no trabalho. A solução: trabalhar peitoral, costas e pernas em uma academia três vezes por semana – pois precisa de equipamentos mais pesados; e deixar o restante para fazer em casa. "Cuido do corpo e assisto a meus programas favoritos na TV", conta.

>> "Comprei pesos. Às terças e quintas, trabalho bíceps e tríceps. Sábado é dia de ombro: abdução, elevação frontal e elevação de escápula para o trapézio. Faço três séries de dez repetições, com um minuto de descanço entre elas."

>> "Sempre cuidei da alimentação. Não me proíbo de nada, mas algumas privações são necessárias para atingir os objetivos: no meu caso, manter 81 quilos em 1,81 metro. Portanto, priorizo frutas e evito açúcar, doces, gorduras e frituras. A grelha é uma ótima aliada contra a alimentação trash."

>> "Adoro malhar à noite. Durmo muito melhor."

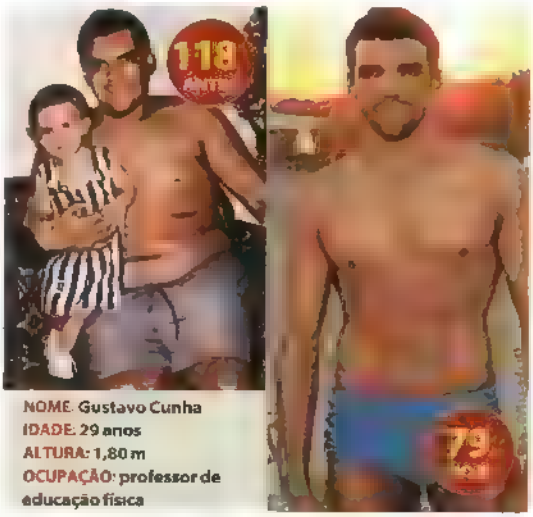
FOTOS: BETH BISCHOFF (3); DIVULGAÇÃO (3); ARQUIVO PESSOAL

Estímulo em família

A insistência do irmão fez este cara perder 39 quilos em dois anos

Por **Bruno Favoretto**

Depois de passar mais de duas décadas ouvindo gozações dos colegas por ser gordo, o professor de educação física Gustavo Cunha, mineiro de Três Corações, resolveu dar um basta no corpão para experimentar o efeito de uma autoestima em alta. "O processo foi difícil. Eu achava que nunca seria magro", lembra Gustavo, que encontrou no irmão o apoio para a mudança. "Ele também estava acima do peso e insistiu para que eu o acompanhasse na academia." Assim, Gustavo criou coragem e se matriculou.



NOME: Gustavo Cunha
IDADE: 29 anos
ALTURA: 1,80 m
OCUPAÇÃO: professor de educação física

Caminho tortuoso

Gustavo, um sedentário de carteirinha, chegou a desistir da academia um mês depois de iniciar os treinos, pois esperava obter resultados a jato e não via isso acontecer. Detalhe: até ai ele não sabia que dieta equilibrada e paciência também seriam fundamentais na empreitada. Foi quando deu outra tacada e comprou uma esteira para correr em casa. Mas, além de não ter a menor disciplina para seguir um programa contínuo, comia muito. Assim, não saiu da estaca zero. Nesse ponto resolveu reduzir as quantidades do prato sem cortar o que gosta. "Em vez de colocar três conchas de feijão no prato, diminui para uma apenas", conta. E resolveu tentar uma academia mais uma vez. Desta vez com mais determinação.

Tanque à vista

Gustavo tomou tanto gosto pelos exercícios que fez vestibular para Educação Física. E continuou firme com os treinos – 35 minutos de musculação e 25 minutos de corrida diariamente. Em dois anos, virou outra pessoa, eliminando 39 quilos dos seus 118. Nos últimos três anos, tendo a *MH* como bíblia, adotou muitas dicas – que hoje repassa para seus alunos – e, claro, mudou a alimentação: trocou doce por barra de cereal, açúcar refinado por mel e hambúrgueres por sanduíches naturais. Mas nunca se privou do prazer de comer sorvete. Indulgência com inteligência.

AÇÚCAR SOB CONTROLE

4 DICAS PARA VOCÊ NÃO ENFIAR O PÉ NO DOCE

O desejo incontrolável de comer doces não é exclusividade das mulheres. Perguntamos a 16 975 leitores da *Men's Health* qual seria o excesso mais difícil de resistir. A resposta não foi cerveja, nem refrigerante, nem pizza. A tentação que mexe com o estômago dos homens é o doce. Como a maioria das sobremesas é altamente calórica, adote as dicas de Armando Portocarrero, chefe do Serviço de Nutrição do Hospital Samaritano, no Rio de Janeiro, e mantenha a barriga no lugar.

>> Tome café A cafeína, ao estimular o sistema nervoso central, diminui o desejo por doces e age como um redutor de apetite.

>> Coma barra de cereal Além de conter fibras e frutas oleaginosas, que são ricas em gorduras do bem, a quantidade de açúcar é suficiente para acabar com a fissura de detonar uma torta inteira. Se quiser, escolha as versões com um pouco de chocolate e garanta uma dose extra de endorfina, hormônio do bem-estar.

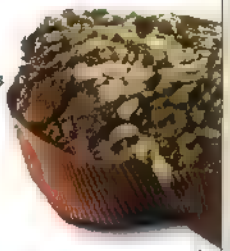
>> Mastigue frutas secas Elas contêm frutose, seu açúcar natural, e não recebem açúcar refinado no processo de industrialização. Portanto, são menos calóricas.

>> Não passe fome Quem come a cada três horas tem mais facilidade de se controlar diante de um doce. Para não extrapolar nos lanches, intercale os alimentos dos tópicos acima com frutas pouco calóricas, como kiwi e maçã.

EM VEZ DISTO... ...COMA ISTO

OVO DE PÁSCOA *(Chocolate ao leite)*
512 cal
64 g de carboidratos
27 g de gorduras

COLOMBA PASCAL DE FRUTAS
308 cal
56 g de carboidratos
11 g de gorduras



(VALORES REFERENTES A 100 GRAMAS)

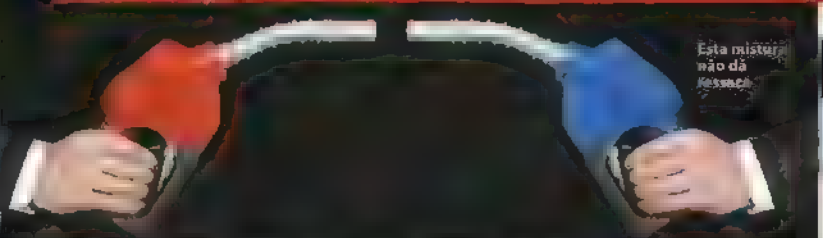
FONTE: ANA BEATRIZ BARBOSA, NUTRICIONISTA DA REMITTI, EM SÃO PAULO

As fibras alimentares auxiliam o funcionamento do intestino e a betaglucana (fibra alimentar) aux a a redução da absorção de colesterol. Seu consumo deve

Aveia

Ajuda a reduzir os níveis
de colesterol do sangue,
reduzindo os riscos
de doenças cardiovasculares.
Ajuda a melhorar
o funcionamento do intestino.
Promove uma maior sensação
de saciedade, podendo
ajudar no controle do peso.
Diminui a velocidade
de absorção da glicose,
ajudando no controle da glicemia.

estar associado a uma dieta equilibrada e hábitos de vida saudáveis. Para mais informações sobre os benefícios da aveia, acesse www.quaker.com.br



Bebo e não nego

Na hora de abastecer, saiba qual combustível funciona melhor no seu carro flex

Ao chegar ao posto, você fica na dúvida se coloca gasolina, álcool ou uma mistura dos dois? Bem, você não está sozinho. A maioria dos proprietários de carros com tecnologia bicombustível se perde na hora de encher o tanque. "Muitos não sabem que a escolha certa pode determinar muita coisa, inclusive a performance do veículo", afirma Sergio Luiz da Silva, dono de uma oficina em São Paulo.

No frio O ideal é colocar em torno de 20% a 30% de gasolina e o restante de álcool. Assim, o motor não falha até esquentar. Outra dica é manter o reservatório de gasolina destinado à ignição sempre cheio, de preferência com a versão aditivada. Apesar dessa peça ter os dias contados – vem aí um novo sistema que aquecerá o álcool antes de injetá-lo na câmara de combustão –, ela ajuda na hora da partida.

Para ganhar potência Se você quer pisar fundo no acelerador quando pegar estrada, encha o tanque com álcool. O combustível suporta altas taxas de compressão, o que aumenta o torque do motor. Mas saiba que o seu baixo poder calorífico – em comparação ao da gasolina – leva a um consumo maior. É uma questão de escolha e de grana no bolso.

Para aumentar a vida do carro O ideal é rodar com gasolina. Apesar de ser mais cara, ela possui alto poder de lubrificação. Com isso, as peças ficam mais protegidas de corrosão prematura e, assim, têm vida útil maior. Diante desse cenário, alguns especialistas recomendam, aos que em geral preferem o álcool, usar um tanque de gasolina a cada quatro de álcool.

Para economizar grana Fique atento à diferença de preço entre os dois combustíveis e só abasteça com o mais barato (no caso, o álcool) quando o litro custar, no máximo, o equivalente a 70% do litro da gasolina. É uma questão de custo/benefício. O álcool, apesar de ser mais em conta, faz o veículo consumir mais.

FAVORITOS MH

Salve o pedestre

Sinônimo de qualidade e sofisticação, o XK da série de coupés de dois lugares da Jaguar é também referência em segurança. O modelo superesportivo vem equipado com o Pedestrian Impact Safety, sistema que identifica a iminência de um choque com um corpo e eleva a base do capô para criar uma zona de absorção de impacto da vítima. Em caso de atropelamento, com o veículo em velocidade inferior a 50 quilômetros por hora, o sistema reduz em 40% o risco de ferimentos graves. O preço é a partir de 451 mil reais.

POR RONALDO ALBANESE

Mão na Roda

O CARRO SEM SEGREDO

Colocar um veículo com injeção eletrônica na banguela economiza combustível?

SANDRO POLONI, SÃO JOSÉ DOS CAMPOS – SP

Esse é um grande mito. Basta uma leve descida para o motorista aproveitar o embalo e desengatar o câmbio. Nos carros com injeção eletrônica, esse hábito deve ser evitado sob a pena de aumentar o consumo. A razão é simples: ao manter a marcha desengrenada, a rotação do motor cai rapidamente e, como o motorista tira o pé do acelerador, a borboleta de aceleração fecha. O sistema de injeção interpreta que o motor está em marcha lenta e aumenta a quantidade de combustível injetado. Diante de um declive ou ao perceber que o sinal fechou, o correto é tirar o pé do acelerador e manter a marcha engrenada. Assim, o sistema de injeção corta o envio de combustível por alguns instantes, reduzindo o consumo.

Diminuir a potência do ar- condicionado altera o consumo de combustível?

JUVENAL CORREIA, SÃO PAULO – SP

Não há relação direta entre a potência do ar-condicionado com o consumo de combustível. O seletor de velocidade do ar define apenas a rotação do ventilador da caixa de ar. O que reflete no consumo é o compressor do ar-condicionado. Esse componente tem a função de comprimir o gás refrigerante, fazendo-o circular por todo o sistema. Isso, sim, exige maior esforço do motor e, consequentemente, aumenta o consumo.

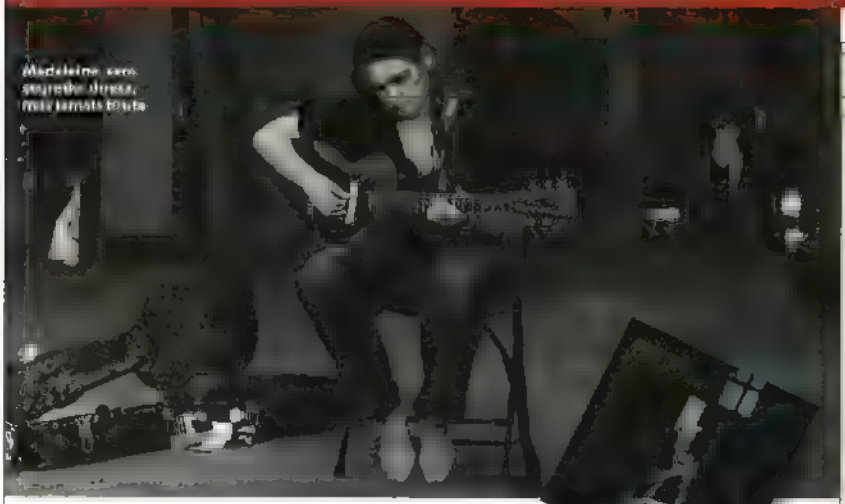
É verdade que posso levar uma multa ao rodar com o extintor embalado no plástico?

GABRIEL SCATIMBERGER, CURITIBA – PR

Sim. Essa é uma norma do Contran. Você pode ser penalizado com uma multa de 127,50 reais e ainda levar 5 pontos na carteira ao circular com o extintor na embalagem plástica, mesmo que ele esteja dentro da validade.

Mande sua dúvida para nosso jornalista. Escreva para menshealth@abril.com.br

© GETTY IMAGES - ILUSTRAÇÃO



Madeleine, sem segredo, direta, mas jamais tonta

CDs

Sutil tormenta

Madeleine Peyroux tem o que dizer e diz tudo com sensualidade. Até o que você não quer ouvir

BARE BONES
MADELEINE PEYROUX
(Decca/ Universal)

Ela tem nome de francesa, mas não é tão bonita quanto elas. É americana, mas é mais sofisticada que suas conterrâneas. Madeleine é essa moça, nada promissora à primeira vista, mas altamente sensual no canto da sala. É a cria jazzística mais legal da atualidade: bebe em Billie Holiday (tem na voz os mesmos timbre, inflexão, vibrato e sensualidade), canta uma poesia sem rodelos, crua mas articulada; e tem aquela luz melancólica, blasé, que os europeus jogaram no jazz nos anos 20 e 30: uma pegada preguiçosa de violão sincopado (espécie de Django Reinhardt com pilha fraca), uma aposta na melodia acima de qualquer experimentalismo e arranjos que privilegiam a expressão vocal. A despeito de sua fachada jazzy, Madeleine também é blues na veia. Tudo isso você até sabia. O legal é que aqui ela vai de temas próprios, desenvolvidos com gente de extremo bom gosto, como o guitarrista Walter Becker (Steely Dan) ou Julian Coryell (filho do guitarrista Larry). Resumo: se você gosta de Norah Jones, Joni Mitchell, Diana Krall, Amy Correa, esse é seu disco para trocar de musa.

Airton Seligman

NO LINE ON THE HORIZON
U2 (Universal)

O 13º álbum da banda irlandesa é daquele tipo que dá para saber quem está tocando, mesmo sem os vocais de Bono. Defeito ou virtude, o fato é que o disco se aproxima mais de *All That You Can't Leave Behind* (2001), um dos mais comerciais da carreira dos caras, que do último deles, *How to Dismantle an Atomic Bomb* (2004) ou seja, é super *user friendly*. Tudo que a gente espera deles está lá: os temas guerra, política e meio ambiente, e bons momentos de rock'n'roll, como em *Breathe* e *Stand up Comedy*.

Marcia Di Domenico

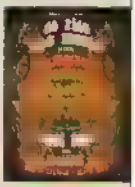
SCREAM
CHRIS CORNELL (Universal)

Sim, a pinta de Dartagnan do rock continua igual, mas Chris não é mais aquele moleque de calças rasgadas de Seattle. Talvez a teoria da evolução de Darwin explique a chocante mudança de estilo. Nada das letras agressivas da época do Soundgarden (já ouviu *Jesus Christ Pose*?) nem de riffs raivosos, como aqueles dos tempos do Audioslave. O terceiro disco solo, capitaneado pelo *uber* produtor Timbaland, é um convite à dança. Tem timbres eletrônicos e andamentos para as pistas e FMs... Claro, os grunges devem estar com ódio. E ódio faz mal à saúde, gente.

Bruno Favoretto

DVD

GO FLIP THE MUSIC (Rajdhi)
VÁRIOS ARTISTAS (TV)



Contracultura, anos 60 e 70: a galera das artes plásticas, da música ou da poesia tinha uma capital: San Francisco, na Califórnia (EUA). Essas figuras se concentravam no bairro Haight-Ashbury, onde vivia o jornalista Ralph J. Gleason (1917-1975), um dos criadores da revista *Rolling Stone*. Gleason fez alguns documentários sobre a efervescência hippie para a TV. Parte dessa história você vê nestes DVDs. O primeiro mostra a banda Jefferson Airplane em performance intimista e o Quicksilver Messenger Service tocando a céu aberto. O segundo DVD exibe uma trip ao som de Ace of Cups, Sons of Champlin, The Grateful Dead e Steve Miller Band.

B.F.

Livro

ESPERMATOZOIDES SÃO DE HOMENS, ÓVULOS SÃO DE MULHERES
UOE QUIRK (Rocco, 264 págs.)

"Esqueçam essa história de Marte e Vênus. A astrologia não nos ensina nada. A biologia nos ensina tudo." É com esse mote que Joe Quirk, escritor ligado em biologia evolutiva, começa seu livro. E ele usa informações científicas para criar teses bem-humoradas sobre a relação entre machos e fêmeas. Por que queremos fecundar várias mulheres? Por que reclamamos? Com dúvidas como essas, ele montou 40 capítulos engraçadíssimos, sob títulos como "O Amor Fede", em que destila humor e dados científicos que vão fazer você pensar. Ou rir.

Paulo Silva Junior

FOTOS: DIVULGAÇÃO

(Versão remix sempre
tem muita repetição.)
Vectra GT 2009.
O VECTRA GT,
REMIX.
Faça um inédito test-drive virtual.
feitas pelos DJs Mau Mau, Propulse e The Twelves.
CONTE COMIGO
CHEVROLET

Bob Burnquist

Por **Estela Cotes** Foto **Robert Schwenck**

Se alguém encontrar o cara da página ao lado parado na rua, talvez imagine um moleque de uns 20 anos esperando o busum pra facu. Bob Burnquist está longe de ser um moleque – pelo menos no que diz respeito à idade: aos 32 anos, desenvolveu múltiplas habilidades. O cara é paraquedista, surfista, snowboarder, piloto de avião e, bem, o maior astro do skate do planeta. Talvez isso o faça parecer um cara com dez anos a menos. Carioca de nascimento e paulista por adoção, Bob acumula prêmios desde a primeira década de vida a nada no colégio. Mas foi a partir de 2000 que seu nome entrou para o hall da fama do skate: venceu seu primeiro X-Games – as olimpíadas anuais dos esportes radicais – dos seis que lhe deram medalha de ouro. Hoje é, a despeito da idade indefinível, um rosto conhecido por jovens no mundo inteiro.

Seu sucesso vem de longe. Aos 11 anos, recebeu a ajuda do pai, o engenheiro americano Dean Burnquist, para montar seu primeiro skate. Até chegar ao triunfo internacional, não fazia a menor projeção sobre sua carreira. Dinheiro? Fama? Pra quê? Mas a conquista o fez olhar para si – um autoconhecimento que só aumentou com a chegada de Lótus, a primeira filha, com a também skatista Jennifer O'Brien. Bob descobriu-se um vencedor: sabe do que é capaz e trabalha o equilíbrio entre a confiança e a humildade. "Ser humilde em excesso, em relação às próprias habilidades, pode levar ao reducionismo", diz.

Projetista das monumentais megarrampas (pistas de 27 metros de altura), o skatista brasileiro acredita na perseverança: se levar um tombo, sua atitude espontânea e instantânea é levantar e tentar de novo. O playground da casa na Califórnia, onde vive com a atual esposa, Verônica Nachard e as três filhas, funciona como um centro de treinamento. Bob nunca gostou da ideia de ter um emprego, o que não o impediu de pensar em negócios. Lançou recentemente a Burnquist Organics, uma empresa de alimentos orgânicos totalmente ligada à ideia de vida saudável e longeva. Para quem não pensava em carreira, até que ele mandou bem: tem um passado e um presente de que se orgulha. E um futuro promissor. Quer seguir os passos dele?

SOBRE METAS X PERFEIÇÃO

O principal objetivo é a conclusão. A perfeição é uma busca mais demorada e interna – tudo dá para melhorar, mas para que qualquer ideia se torne realidade é preciso pensar com clareza, realidade, criatividade e determinação. Portanto, estar preocupado é natural, e nos resguarda de qualquer tombo por inconsequência. Quanto mais se pensar nos objetivos, no que está por acontecer melhor. Aliás, a visualização é peça-chave do sucesso de qualquer ideia. Dependendo da ideia, a preocupação te mantém vivo.

SOBRE PREPARAÇÃO FÍSICA

O surfe faz bem para minha asma e me ajuda muito. No paraquedismo, o treinamento em um equipamento com túnel do vento também é muito bom. Tanto para cardiovascular quanto para percepção espacial. Muitas mudanças de atitude no corpo vêm do paraquedismo, além de reflexo e pensamento rápido. Também tento alongar sempre quando possível e tento manter um ritmo de atividade. Em casa, me exercito em vários equipamentos, como bicicleta (para trabalhar cárdio), equipamento para abdominal e bola, que uso com um programa desenhado para fortalecimento.

SOBRE USAR O INTELECTO

O importante é saber refletir de maneira coerente e nunca fechar as portas para as possibilidades. Por mais impossível que a situação pareça, sempre há um jeito. Pensamento positivo é poderoso e real. Devemos ter horizontes abertos ao impossível, sempre. E, finalmente, a diversão tem que estar presente. Meu objetivo principal é sempre a diversão, porque sem ela não consigo andar de skate, a atividade fica sem graça e perco o interesse.

SOBRE ALIMENTAÇÃO

Muitas vezes sequer sabemos o que estamos comendo. Basta ter uma marca, ser um produto à venda, que consumimos sem muito questionamento. Mas deveríamos prestar muita atenção no que colocamos no corpo. A carreira de skatista profissional me ajudou a amadurecer esses pensamentos e, com isso, me interessei pela alimentação orgânica – a forma mais antiga e mais saudável de trabalhar a terra. Hoje, tenho várias árvores frutíferas e uma das coisas que mais gosto de fazer é lanchar as frutas do pomar de casa.

SOBRE SER O MELHOR

Como sabemos quem é melhor em que e por quê? Vemos um grande talento e respondemos com admiração. Ser reconhecido e julgado em comparação a outros esportistas também é gratificante, mas tudo isso não me dá o direito de colocar uma coroa, sentar num trono e criar um dia só pra mim. O que me faz continuar a andar de skate é a diversão e a criação. A individualidade gratificante de fazer o que eu quiser, pensar no que for e concluir. Esse é o motor da minha vida de skatista.

NO SHAPE DO BOB

"Honras e títulos fazem bem ao ego, mas tento não tê-los como meta. São ilusão. Com o pé no chão, ou melhor, no skate, é que eu vivo feliz."

"O caos da casa quando está toda a criançada e a família unida é uma experiência única."

"O exercício contínuo exige disciplina: só assim é possível enfrentar a dificuldade de manter um ritmo."

“Estar preocupado é bom: nos resguarda de qualquer tombo por inconsequência”

Devagar, curva gostosa

Às vezes, ser devagar é uma atitude inteligente. Então se apresse rumo à lentidão

Aqui, quanto mais infrações, melhor

VOCÊ FAZ SEXO NORMALMENTE, varia nas preliminares, inova nas posições, mas acha que o tempo na cama poderia ser um pouco maior. Listamos então oito dicas para você manter a cadência, curtir cada minuto e controlar levando em conta suas características emocionais e físicas – a ereção.

Colaborou **Paulo Silva Junior**

QUER JOGAR OU FICAR NA RESERVA?

SAIBA O QUE FAZER PARA AUMENTAR SEU TEMPO EM CAMPO

Alguns homens usam camisinha para diminuir a sensibilidade e assim esticar a transa enquanto outros já sentem que o preservativo causa ansiedade, levando ao orgasmo mais rapidamente. Para os especialistas, no entanto, as características emocionais de cada um falam mais alto. Mas vale testar a dica do urologista Celso Gromatzky, diretor da Sociedade Brasileira de Urologia e consultor da *MH*: "Ficar por baixo da mulher pode aumentar o tempo de ereção em relação a outras posições". Experimente também intercalar a penetração com outras brincadeiras, como toques com mãos e língua. Eventualmente, você consegue alinhar pênis e cérebro numa só sintonia.

1. CONTROLE EMOCIONAL

Surpreendentemente, a preferência feminina por preliminares longas não se resume à parte física. Pesquisadores da Universidade McGill (EUA) descobriram que a resposta à excitação física das mulheres pode ser tão rápida quanto a dos homens – mas depende também de estímulo emocional. Inspire-se no cinema e dê uma de Don Juan de Marco, transando apenas com um toque de mãos. "Tudo começa bem longe da cama. Uma postura e uma roupa atraentes, uma dança que permita um contato físico e um papo cheio de duplo sentido já é o começo de um sexo duradouro e intenso" diz o terapeuta sexual Carlos Eduardo Carrion, consultor da *MH*.

2. A ARTE DE DEGUSTAR

Tal como um especialista em vinhos que diferencia uma bebida ácida de outra mais aveludada, experimente cada parte do corpo da mulher, como um degustador. "Toque apenas para curtir o momento, sem a intenção de penetrar. O prazer da mulher é mantido enquanto você toca, beija, lambe, penetra, volta a beijar, tocar", sugere Carrion. Assim, mais controle e sensibilidade aguçada garantem um bom tempo na cama, sem pressa, como o provador de vinhos que saboreia cada taça.

3. EVOLUÇÃO SEXUAL

Nos últimos dez anos você mudou seu estilo, seu cabelo e seu gosto musical, mas suas técnicas sexuais provavelmente continuam as mesmas. Está na hora de evoluir e usar a técnica "tanque de areia", sugerida pela psicóloga sexual americana Patti Taylor. Felizmente, não há areia na questão. O tanque de areia é um período de tempo, digamos 15 minutos ou meia hora, quando parceiros concordam em focar em um ato bem limitado – como lamber apenas a base do pênis. "Não há expectativa de orgasmo, é pura descoberta. E é incrível o efeito que tem no relacionamento sexual. Casais que estão juntos há décadas descobrem novas maneiras de excitar um ao outro" diz Patti Taylor.

Aprenda a degustar cada parte do corpo dela, como um provador de vinhos saboreia suas taças

4. APOSTE NA INTIMIDADE

"O que a mulher mais valoriza no sexo é a intimidade presente no ato", indica a antropóloga Mirian Goldenberg, da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Assim, preocupe-se em construir uma relação mais próxima e conectada nas atitudes do dia-a-dia. Em outras palavras, invista em cada olhar e cada palavra pronunciada. Deixe de ver o sexo apenas como uma ação prática. Na cama, mais que lençóis, pode haver muita intimidade entre você e ela.

5. AUMENTE A PRESSÃO

Imagine que você tem um revólver de água nas mãos. Ao bombeá-lo várias vezes, vai ver que não consegue mais do que umas gotas. Só depois de brincar bastante descobre que, com jeito, o equipamento atira mais longe. O orgasmo funciona de forma bem semelhante – quanto mais você se empenha rumo ao clímax, mais explosivo ele é. Para intensificar seu orgasmo, você precisa saber voltar quando estiver quase lá. Aplicar um pouco de pressão dá resultado. Peça para sua parceira colocar os dedos na área entre os testículos e o ânus, pressionando a glândula da próstata. Você terá uma caminhada lenta como a de uma tartaruga, porém vencedora, ao invés de uma corrida desesperada como a de uma lebre.

6. GOZE!

Orgasmo simultâneo é o ponto mais sagrado do sexo. Muitas pessoas passam a vida sem chegar a essa experiência. A melhor forma de chegar a ele é caminhar lentamente, sem afobação. Uma dica é usar a técnica de alinhamento coital (TAC). Essa é a tradicional posição papai-mamãe, porém um pouco repaginada. Mantenha o peso do tronco sobre a parceira e movimente lentamente apenas sua pélvis. Coloque a parceira um pouco acima na cama para que seu osso púbico fricciones levemente a região clitoriana da moça. O ponto é: com movimentos mais limitados você tem mais controle para coordenar seu orgasmo com o dela. E o resultado será incrível para vocês dois (e ruim para os vizinhos). Mas vale lembrar que a mulher pode até chegar ao clímax com você, mas não é isso que mais a atrai na transa, explica Mirian Goldenberg.

7. RELAXE

Você gastou anos para aperfeiçoar a técnica de chegar ao orgasmo em alta velocidade, com a ameaça iminente de sua mamãe bater na porta. Esse empenho aprimorado durante a adolescência significa que seu corpo está treinado para correr e não para relaxar durante o sexo. Com isso, você não aproveita aquilo que os especialistas chamam de "orgasmo relaxante". Diferentemente do orgasmo com tensão, esse clímax normalmente dura mais. Parece bastante interessante, não? Tente fazer em casa: ao chegar perto do orgasmo, concentre-se em expirar pela boca, esvaziando totalmente os pulmões. Em seguida, inspire profundamente pelo nariz. Os homens costumam respirar pouco e rapidamente ao se aproximar do orgasmo, o que pode ser um erro. Praticar a respiração profunda pode criar o orgasmo relaxante – um clímax que atinge todo o corpo. E você vai constatar que valeu a pena esperar tanto por isso. Não que você não tenha se divertido na adolescência... MH

A sensação de não sair do lugar é pura ilusão

21 maneiras de não largar seu treino

Anda sem motivação para se exercitar? Desistir, jamais! Veja estratégias que vão ajudá-lo a manter a chama acesa

Por **Daniel Tavares** e **Adam Campbell**

SE VOCÊ JÁ NÃO SENTE mais a mesma empolgação quando está na academia e tem fa tado aos treinos com frequência, está na hora de dar um olé no desânimo. Se você segue um programa de perda de peso ou ganho de massa, é normal experimentar uma queda no pique e na motivação em algum momento – principalmente se os resultados demoram para aparecer ou você já não percebe nenhuma evolução já há a gum tempo. Mas não esmoreça! Lembre-se de que sem praticar atividade física sua pança vai ficar mais saliente e os músculos que você duramente conquistou vão encolher. Sem falar nos problemas de saúde causados pelo sedentarismo que podem aparecer

Então fique de olho nos conselhos destas páginas. São as estratégias motivacionais preferidas de treinadores experientes, que sabem o quanto é duro inspirar seus alunos a se exercitar sempre. Vamos lá! Desistir está simplesmente fora de cogitação. É hora de seguir firme em seu objetivo!

MALHE NO HORÁRIO CERTO

GANHE ENERGIA RESPEITANDO SEU RELÓGIO BIOLÓGICO

Você se sente exausto quando malha à noite? Coloca a meta de ir à academia todas as manhãs, mas quando toca o despertador prefere continuar na cama? Provavelmente você está adotando um horário errado para treinar e está brigando com o ritmo do seu corpo – um fator também conhecido como relógio biológico.

Cada pessoa tem uma organização temporal que determina em que momentos dispomos de mais energia a disposição física e estamos com o cérebro mais ligado (o que facilita o aprendizado). Até a genética influencia esses comportamentos. "Se você aproveitar para treinar nos períodos em que seu corpo está mais alerta, os resultados serão potencializados e dificilmente faltará motivação para malhar", explica Roberto Reis Calabrese, coordenador de musculação da academia Competition, de São Paulo.

Assim como a alimentação e o sono, a atividade física também contribui para ajustar nosso relógio biológico. Segundo Calabrese, se você mantiver horários regulares em relação a esses três itens, maior a probabilidade de que seu organismo funcione de maneira mais equilibrada.

1. INSCREVA-SE NUMA PROVA

"É uma maneira de estabelecer um objetivo e inspirá-lo a treinar ainda mais", explica Roberto Reis Calabrese, coordenador de musculação da academia Competition, de São Paulo. Adote a meta de participar de uma prova de corrida curta e cobre-se melhorar seu condicionamento, o tempo ou outra marca. Peça ajuda a seu médico ou instrutor para descobrir qual o nível de evento que você está apto a participar. Ninguém quer que você sofra uma lesão e saia da pista na maca!

2. ASSOCIE EXERCÍCIO E SAÚDE

Cheque o colesterol e estabeleça a meta de manter os índices sempre saudáveis – LDL (colesterol ruim) menor do que 100 miligramas por decilitro e HDL (colesterol bom) acima de 40 miligramas por decilitro. "Ao mesmo tempo você melhora o condicionamento e reduz o risco de infarto", afirma John Thyfault, instrutor americano. Faça exame de sangue periodicamente.

3. ARRANJE COMPANHIA

Malhe com colegas que cobrem uma justificativa caso você não apareça na academia. "Mas não deposite no outro a responsabilidade por você. Se ele desistir ou mudar de horário, você corre o risco de desanimar também", diz Mauro Caudaci, coordenador de musculação da Fórmula Academia, de São Paulo. Escolha alguém com quem não tenha muita intimidade: amigos próximos e familiares nem sempre são as melhores escolhas. "Pessoas muito íntimas tendem a ser condescendentes com seus dias de preguiça", alerta Jacqueline Wagner, treinadora baseada em Nova York (EUA).

4. ENCONTRE SEU ESPORTE

Fazer academia não é a única opção para quem quer ganhar força e resistência muscular ou perder peso. "Descubra uma modalidade de que você realmente goste; assim você terá mais prazer ao treinar e provavelmente conseguirá manter a disciplina necessária para alcançar seus objetivos", explica o instrutor Marcelo Bueno, diretor da academia Clube 3 e consultor de fitness da *Men's Health*.

5. PENSE NA GORDURA

Seu corpo acumula e queima gordura ao mesmo tempo, mas o armazenamento acontece muito mais rapidamente do que a eliminação. "O pensamento de que você engorda mais rápido que emagrece poderá deixá-lo mais alerta em relação a seu corpo. Você vai ficar mais consciente das desvantagens causadas pelo exagero na alimentação e pela falta de atividade física regular", afirma o treinador americano Alwyn Cosgrove.

Uma vez no topo, não dá para retroceder

6. FAÇA AVALIAÇÃO FÍSICA

(A cada dois meses, por exemplo.) Depois de algum tempo treinando, você olha no espelho e acha que nada mudou: sua barriga está igual ou ainda aumentando, como o silicone dos peitos das celebridades). Segundo Roberto Calabrese, não notar resultados gera frustração e contribui para a desmotivação. "No entanto, é preciso lembrar que a simples observação pode ser enganosa. Fazendo um exame profissional, você perceberá progressos: que perdeu medidas e está trocando gordura por massa magra", diz o coordenador da Competition.

7. ENTRE NA REDE

Faça parte de uma comunidade virtual voltada ao esporte, à perda de peso ou ao condicionamento físico. Você poderá trocar ideias com outros internautas, receber dicas, saber as novidades e até participar de encontros esportivos. A maioria das academias tem suas comunidades em sites de relacionamento. Descubra se a sua também dispõe de uma. Caso contrário, inaugure uma e seja o moderador da nova comunidade.

8. RESERVE UM HORÁRIO

A regra: combine com sua família que você tem direito a uma hora por dia longe dela para se exercitar. Por outro lado, prometa que nos momentos em que estiverem juntos você será ainda mais dedicado. "Já que é para o bem de sua saúde, eles não vão recusar um contrato como esse. E isso vai permitir que malhe sem culpa enquanto dá um bom exemplo às crianças", afirma o treinador canadense Darren Steeves.

9. MONTE SUA TRILHA MUSICAL

Estudos mostram que homens que pedalam na bicicleta ergométrica ouvindo seus iPods conseguem fazê-lo por mais tempo e com mais intensidade do que aqueles que treinam sem música. "Ouça seu gênero preferido, eletrônica, jazz, MPB. O estímulo sonoro dá a impressão de que o tempo passa mais depressa e sem muito sofrimento", conta Airton Bolfe, professor de musculação da Fórmula Academia, de São Paulo.

Escolher o esporte certo: bola dentro

10. APOSTE NO OUTDOOR

Muitas academias perceberam que alguns alunos se sentem desestimulados por treinar a semana toda num lugar fechado, e, por isso, criam atividades ao ar livre. Caminhadas, corridas e pedaladas são algumas opções. "Descubra se a sua também já tem aulas ao ar livre e participe: é saudável e sempre divertido", aconselha Roberto Calabrese, coordenador da Competition.

11. COMBATA A MONOTONIA

A falta de motivação pode ser consequência da repetição. Uma maneira de evitar isso, segundo Mauro Cardaci, da Fórmula, é praticar mais de uma atividade. "Musculação, danças, lutas, natação, spinning são algumas das atividades que você pode revezar durante a semana e dar adeus ao tédio" diz o instrutor.

12. MUDE A ORDEM

Sempre há um grupo muscular que você não gosta de treinar: perna, ombro, abdome. A dica dos especialistas é juntar no mesmo treino o que você mais gosta e aquele que você faz apenas por obrigação. "Não deixe para o final os exercícios que costuma evitar, pois a chance de você completar a sessão será muito menor" avisa Roberto Calabrese.

13. NÃO FAÇA MAIS DO MESMO

"Sempre que começar a enjoar de um treino, troque", sugere John Raglin, psicólogo do exercício da Universidade de Indiana, nos Estados Unidos. Isso vale também para os aparelhos, avisa o coordenador da academia Competition. "Se você não gostar de treinar em determinada máquina, peça a seu professor que substitua o exercício por outro similar executado com peso livre ou em outro equipamento" diz Calabrese.

Quando estiver com pouco tempo, não falte. Faça pelo menos uma parte do treino

14. MALHE POUCO E SEMPRE

Essa dica é uma unanimidade entre os experts em forma física. Nos dias em que estiver com o tempo apertado, não desperdice seus poucos minutos e faça pelo menos uma parte de seu treino. O mesmo vale para as ocasiões em que estiver sem vontade de se exercitar: em vez de faltar à academia, opte por executar pelo menos algumas séries dos exercícios daquele dia. "É bem provável que, uma vez que tenha começado, acabe indo até o final", afirma Rachel Cosgrove, proprietária da academia Results Fitness, na Califórnia (EUA).

15. VEJA SEU CORPO PELOS OLHOS DELA

Peça para sua esposa ou namorada identificar as partes do seu corpo que precisam de mais cuidados. "Funciona como motivação instantânea", diz Michael Mejia, consultor da *MH* americana. Liste os grupos musculares (barriga, pernas, braços...) e faça-a estabelecer a ordem do melhor para o pior. Peça para seu professor dar mais ênfase nos próximos treinos às partes que ela considerou menos interessantes. Deixar sua namorada contente é uma boa meta, não?

16. ADOTE UM LEMA

"Sem envolvimento não há comprometimento." Marcos Bueno, da academia Clube 3, aconselha seus alunos a escrever essa frase em lugares visíveis, em casa ou no escritório. "É uma maneira de lembrar que quem se envolve no treino ou no esporte que pratica, anota os progressos (em repetições, carga ou tempo), sabe qual musculatura está sendo trabalhada tem mais chances de se sentir estimulado do que alguém que só se exercita de forma mecânica" explica Bueno.

17. FAÇA UM "ANTES E DEPOIS"

Chantageie-se. Tire todo mês uma foto de sunga e avalie se está conseguindo mudar seu corpo e se está se esforçando mesmo para isso. Essa dica, do consultor da *MH* americana Alwyn Cosgrove, pode ser duplamente estimulante: pois se você estiver evoluindo, continua motivado; já para o caso de achar que nada está acontecendo, isso acaba sendo um estímulo para treinar com mais intensidade para sair bem no próximo clique.

18. AVALIE SEU PROFESSOR

Antes de se matricular numa academia, conheça os profissionais que trabalham lá. "Conte seus objetivos, tire dúvidas e descubra se eles são motivadores autênticos", diz o professor Marcelo Bueno. Algumas academias dão convites para que você treine alguns dias antes de pagar. É um jeito de checar se você se identifica com os professores e gosta do ambiente e das pessoas.

19. CONTRATE UM PERSONAL

Se nada neste mundo o estimula a malhar sozinho, pague um personal trainer. Além de criar um treino personalizado, o bom profissional sempre estimula você a alcançar seus objetivos. "O aluno também fica mais disciplinado, já que tem horários marcados para treinar. E saber que vai ter que pagar pelo serviço naturalmente faz com que ele se dedique com mais afinco", diz Roberto Calabrese.

20. VISTA A CAMISA

Investir em acessórios e roupas bacanas para se exercitar pode até não ser uma grande motivação, mas sempre traz uma disposição a mais para os treinos, diz Mauro Cardaci, da Fórmula. Se você ainda não estiver chamando atenção na academia pelo seu dotes físicos, pelo menos se destacará pelo estilo. Já não é um começo?

21. NÃO VÁ MUITO LONGE

Treine perto do trabalho ou de casa. Só lembrar que você tem que enfrentar um longo caminho para chegar à academia ou ao parque e vai ficar parado no trânsito pode ser totalmente broxante. Portanto, facilite sua vida. **MH**

ISTOCKPHOTO

DUDALINA
individual.com.br
INDIVIDUAL

Domine seus hormônios

Eles funcionam como uma verdadeira equipe dentro do organismo. Saiba identificar quando um deles deixa a bola cair

Por Ernesto Godoy

DENTRO DO SEU ORGANISMO existe um time comandando seus hormônios. Um dos principais líderes da turma é o hipotálamo, glândula localizada no cérebro. Ela conta com um assistente no picadeiro, a hipófise, que libera uma série de hormônios. Cada um age sobre outra glândula, que libera outros hormônios, que vão chegar às células e disparar diversos processos do corpo: do ganho de massa às ereções, assim como sono, libido, apetite... Ou seja, é um time que trabalha junto pelo seu bem-estar. "Muitas vezes um paciente vai ao psiquiatra quando na verdade tem alteração na tireoide", diz o endocrinologista Márcio Mancini, consultor da *MH*.

Mas, se você acha que problema hormonal é coisa de mulher, pense duas vezes. "Essas alterações são tão comuns para eles quanto para elas", afirma o endocrinologista Ruy Lyra, professor da Universidade Federal de Pernambuco. Para nosso respeitável público, montamos um guia para identificar qualquer descompasso.

Se uma levanta, outras coisas caem também...

TESTOSTERONA

É o principal hormônio masculino: fora e e, todos os outros são androgênicos, ou seja, agem da mesma forma nos homens e nas mulheres. Trocando em miúdos, é ele quem faz você ser o homem que é. Não à toa, é produzido justamente no local que faz você ser o homem que é: nos testículos. Eles recebem nfluência de dois hormônios hipofisários, LH e FSH, e a o iberam para o corpo todo.

Além de modular algumas funções cerebrais (como a memória, a cognição e o humor), a testosterona é a responsável pelo aumento da massa muscular e da massa óssea e pelo desenvolvimento das características sexuais secundárias crescimento de pelos, engrossamento da voz, aumento da oleosidade da pele, formação de espermatozoides etc. Outra

Os hormônios agem sobre o corpo todo. Eles comandam o apetite, o sono e sua libido

função importante está ligada à vida sexua a testosterona atua positivamente no desejo e na ereção. Ou seja, mais testosterona, mais bido.

Se em grande quantidade você vira uma máqu na, em baixa seu efeito é devastador. A falta de testosterona está associada a ganho de peso, principalmente noo abdome. "Não se sabe bem por quê, mas acred ta-se que esse processo seja mediado por uma redução nos níveis de produção de LH e FSH", explica Mancin "Mas basta o suje to perder peso para mudar o quadro."

A principa razão para a diminuição na taxa de testosterona é a chamada deficiência androgênica do envelhecimento masculino, ou Daem. "Esse mal, mais frequente após os 50 anos, atinge cerca de 15% da população", diz o consultor de Urologia da *MH*, Celso Gromatzky. (*Veja mais no boxe Supere a Queda Hormonal*) Acidentes, doenças genéticas, tumores e lesões cerebrais também comprometem sua quantidade. Dai, tudo o que você ganhou com a ajuda do hormônio vai embora. "O tratamento depende da causa, mas geralmente é feito com reposição hormonal, por meio de njeções intramusculares", explica o urologista.

GH

O hormônio do crescimento (GH é a sigla em inglês para *growth hormone*) tem um nome autoexplicativo. Produzido na hipófise, ele age especi almente no crescimento dos ossos e na formação muscular. Não à toa, é iberado especialmente durante a puberdade, quando passamos pelo processo conhecido popularmente como espichão.

Aquela história de que você cresce um pouquinho quando dorme também continua valendo. "E.e é l berado na corrente sangu nea de forma pulsátil; os picos de liberação acontecem em maior numero e com maior amplitude à noite e quando o indivíduo está em período de descanso", expl ca o endocrino ogista Márcio Mancini.

Depois que você cresce tudo o que tinha direito, o GH continua agindo de forma trófica nos músculos e nos ossos. Ou seja, var colaborar para que você ganhe massa muscu ar e reforce a massa óssea. Mas isso só ocorre sob o estímulo da ativ dade física.

Esse hormônio ainda tem um benefício que vale ouro. "O GH favorece a queima de gordura nas células adiposas", diz Marcio Mancini. "Quando o indivíduo está com excesso de peso, sua liberação é bastante prejudicada, só voltando ao normal quando o peso retorna aos índices recomendados."

CORTISOL

Esse hormônio se tornou um dos v lões da vida moderna, pois ficou conhecido como o hormôn o do estresse. De fato, ele está relacionado a situações de tensão, ansiedade e nervosismo, que também são mais comuns na tal da vida moderna, convenhamos. Mas, em níveis normais, ele é fundamental para o bom funcionamento do organismo.

Se voltarmos aos tempos de homens andando pelas cavernas sem se preocupar com o trânsito ou com os hormônios, lembraremos que o estresse era outro: esses homens precisavam caçar para comer, escapar do ataque de animais ferozes ou encarar a briga com as feras. Aí entrava em cena o cortisol, produzido nas glândulas suprarrenais (posicionadas um pouco acima dos rins). Como regulador do tônus vascular, o cortisol aumenta a pressão sangu nea, a taxa de glicose no sangue e os batimentos cardíacos, de forma a fazer com que o corpo possa responder ma s rapidamente a essas situações em que a agilidade é o que garante sua sobrevivência.

Hoje nós não fugimos mais de animais ferozes (desconsidere seu chefe, ok?), mas o cortisol continua agindo da mesma forma, de acordo com as instruções do seu DNA, ainda que ele esteja numa espécie de versão 1.0. "Longe das lutas e fugas, o cort sol ajuda a manter a pressão arterial estável e regula a absorção de água e de sódio nos rins, o que também contribui para a manutenção da pressão", diz Ruy Lyra. Ou seja: ele ainda está do seu lado para garantir sua sobrevivência.

T3 E T4

A t roxina (T4) e a tri-iodotironina (T3) são hormôn os-chave no funcionamento do seu corpo. Ambos são produzidos na tireoide, glândula que fica loca zada logo abaixo do seu pomo-de-adão, sob ação do hormônio hipofisário TSH. Eles agem sobre as mais >>

SUPERE A QUEDA HORMONAL

A ANDROPAUSA, MENOPAUSA MASCULINA, PODE ACONTECER COM SEU PAI, SEU IRMÃO E TAMBÉM COM VOCÊ. SA BA COMO SE PREVENIR DESSE QUADRO

Quando você envelhece, você perde cabelo, fica mais ranzinza, ganha flacidez muscular e tem menos vontade e disposição para fazer sexo. Será apenas saco cheio da vida? Claro que não. "Envelhecer é diminuir a produção de corpos proteicos, entre eles os hormônios", afirma o endocrinologista Tércio Rocha, consultor da *Men's Health*. A esse processo dá-se o nome de andropausa. Entenda como ela funciona para saber como controlá-la.

>> O que é A andropausa é a redução nos níveis de principalmente três hormônios: a testosterona, o GH (hormônio do crescimento) e a melatonina, reparador das células cerebrais. Por outro ado, altos níveis de insulina e cortisol também podem contribuir com o processo, porque aceleram o envelhecimento.

>> Quando aparece Em todos os homens, geralmente a partir dos 40 anos. "Mas um sujeito de 25 já pode apresentar s ntomas de andropausa", avisa Rocha.

>> Como prevenir Adotando hábitos que retardam o enve hec mento, como al mentação balanceada, boas noites de sono e exercícios regulares. O sedentarismo determina menor produção hormona. "A partir dos 35 anos, quando seu corpo ainda está no padrão ouro, vale verificar os níveis hormonais todos os anos."

>>Como tratar Já existem remédios para combater a queda hormona. Eles podem ser nger dos por meio de cápsulas, aplicados na pele por gel ou adesivo ou ainda injetáveis, como o undecilato de testosterona, ministrado em doses periódicas.

variadas áreas do corpo, desde a pele até o ritmo intestina Se a glândula funciona bem, o organismo gera mente está em equilíbrio.

Mas variações nos n veis hormonais da tireo de conhecidas como hipert reoidismo e hipotireoid smo são bastante comuns pesquisas estimam que cada uma dessas doenças at nja pe o menos 5 m lhões de brasileiros, sendo que, em muitos casos, ainda nem foram percebidas. Isso porque muitos sintomas aparecem também em outras patologias, o que costuma atrapalhar o diagnóstico dos médicos.

Como o T3 e o T4 regulam diversos processos no corpo, os sintomas de um desequilíbr o hormonal são bastante variados Quem tem hipotireoidismo (produção das substâncias em quantidades menores do que o ideal) geralmente começa reclamando de cansaço. Mas também apresenta um sem número de outros sintomas, que envolvem d minuição na frequência cardíaca, prisão de ventre, constante sensação de frio, dificuldade de concentração, desânimo e até perda de libido. No outro extremo, o hipert reoidismo, esses sintomas se invertem.

O tratamento em geral não reestabelece completamente o equilíbrio do T3 e do T4. No caso do hipotireoidismo, a reposição hormonal pode ter que ser feita - via remédios até o fim da vida, e é importante checar a cada quatro ou seis meses se a dosagem está dentro do recomendado. Para admin strar o hipertireoid smo, pode ser necessário medicamentos ou até cirurgias.

INSULINA

Secretada pelo pâncreas, de acordo com o nível de glicose presente no sangue, é ela quem vai se ligar aos receptores de todas as células que demandam g icose no organismo e fazer uma espécie de escolta para que a energia chegue aonde é mais necessária. Quando todas as células estiverem bem servidas e satisfeitas, a insulina leva a glicose excedente para o fígado, onde é armazenada na forma de glicogênio, e para as células de gordura, que se incham e inflam sua barriga.

Por mais que esse hormônio acompanhe a glicose da mesma maneira que as bolsas de va ores seguem a tendência uma da outra, o organismo pode ter excesso ou falta de

Problemas hormonais não atingem apenas as mulheres. Os homens são atingidos por igual

O espetáculo depende de todas as peças...

insulina, caracterizando, respectivamente, os quadros de res stência insulínica e diabetes mellitus tipo 1. Para tratar o segundo, só com aplicações diárias do hormônio, até o fim da vida. Já a resistência à insulina pode demandar tratamento com remédios também, mas perder peso costuma ser eficiente

LEPTINA, RESISTINA E ADIPONECTINA

Acredite se quiser, sua barriga não é um enorme depósito de gordura. Quer d zer, não é só isso.

Já se sabe que as células adiposas são, de alguma forma, vivas. Há pouco mais de dez anos os cient stas descobriram que a gordura tem funções endócrinas, ou seja, produz e libera na corrente sanguínea substâncias e hormônios, entre eles os três citados acima.

A leptina, a resistina e a adiponectina são produzidas em maior quantidade quando as células ad posas estão maiores. A ação das três está diretamente relacionada à manutenção da obesidade. Ou seja, para fazer coro à sua barriga circular, esses hormônios contribuem para um ciclo vicioso do excesso de peso.

A resistina diminui a capacidade do músculo de responder à insulina. Os outros dois hormônios até que são do bem: a adiponectina favorece a resposta celu ar à insulina, mas os gordos a produzem em menor quant dade. "A lept na informa o cérebro sobre a quantidade de energ a armazenada na forma de gordura e determina mudanças no gasto energético, inibindo a ingestão de alimentos" explica Ruy Lyra. "Mas estudos demonstram que os obesos desenvolvem uma resistência central a esse hormônio."

Mas nem tudo são más notícias: quando você perde peso, dá conta de equ librar a produção desses três hormônios e botar fim a esse ciclo. MH

X-MEN-ORIGENS:
WOLVERINE
30 DE ABRIL NOS CINEMAS

Pro dia nascer feliz!

Sete refeições perfeitas para começar o dia em cinco minutos (ou menos)

Por **Sofia Solves**

Vai soberar tempo para saborear outras coisas

O **TEMPO QUE VOCÊ PERDE** diariamente ajeitando o cabelo poderia ser usado para mudar sua vida. Como? Tomando um café-da-manhã bacana. As razões.

Ele mantém você magro. pessoas que fazem a primeira refeição do dia emagrecem mais.

Ele mantém você saudável: o desjejum diminui seu risco de ter doenças sérias, como problemas de coração, derrame e câncer

Ele mantém você esperto: memória e concentração são estimuladas por essa refeição. Um estudo da Universidade de Harvard (EUA) descobriu que crianças que comem de manhã tiram notas mais altas nas provas. Você pode se beneficiar no trabalho.

A LARGADA PERFEITA

A maioria dos homens come pouco de manhã e desconta a fome em um almoço exagerado. "Com esse ataque, você ingere mais calorias, já que os alimentos do almoço normalmente são mais gordurosos do que os do desjejum", lembra a nutricionista Vanessa Pimentel, de São Paulo. Veja como garantir uma refeição de primeira sem se atrasar para o trabalho.

PROPRIEDADES DO CAFÉ CAMPEÃO

- COMBATE DOENÇAS CARDÍACAS
- ATIVA SEU CÉREBRO E COMBATE O ESTRESSE E A DEPRESSÃO
- CONTRIBUI PARA A PERDA DE PESO
- AJUDA A CONSTRUIR MÚSCULOS
- COMBATE DOENÇAS EM GERAL

CAFÉ-DA-MANHÃ 1
BRASILEIRO

1 copo de leite desnatado
1 xícara de café com adoçante
1 pão francês + 2 pontas de faca de margarina
½ mamão papaia

Enquanto prepara o café, passe a margarina no pão e tire as sementes do mamão. Misture o café com o leite e bom apetite.

>> **Benefícios** O leite fornece cálcio, importante para os ossos e dentes. O pão é fonte de carboidrato. Já o mamão é rico em vitamina C e licopeno, que diminui suas chances de ter câncer de próstata.
>> **Tempo de preparo** Cinco minutos.

POR PORÇÃO
328 calorias
16 gramas de proteína
6 gramas de gordura
54 gramas de carboidrato
3 gramas de fibra

CAFÉ-DA-MANHÃ 2
QUEIJO QUENTE E VITAMINA DE MORANGO

2 fatias de pão de forma 7 grãos
1 fatia média de queijo branco
1 copo de leite desnatado
200 gramas de morango

Toste o pão, coloque o queijo sobre ele e leve ao micro-ondas por um minuto. Jogue o leite e os morangos no liquidificador

>> **Benefícios** "O pão de forma 7 grãos é rico em fibras alimentares, que atuam na diminuição do LDL, o colesterol ruim" complementa a nutricionista Juliana Watanabe, de São Paulo. Essas fibras também colaboram para baixar a pressão sanguínea.
>> **Tempo de preparo** Quatro minutos.

POR PORÇÃO
356 calorias
19 gramas de proteína
6 gramas de gordura
43 gramas de carboidrato
7 gramas de fibra

CAFÉ-DA-MANHÃ 3
PEGUE E LEVE

2 torradas integrais
1 colher (sopa) de requeijão light
1 copo de iogurte de frutas
1 maçã + 2 castanhas-do-pará

Espalhe o requeijão nas torradas, pegue o iogurte, a maçã e as castanhas e dê o fora.

>> **Benefícios** Contém fibras, proteínas e cálcio em grande quantidade. As castanhas fornecem gorduras benéficas ao coração, além de selênio e vitamina E, antioxidantes que ajudam a prevenir o câncer. Seu empenho na academia também ganha
>> **Tempo de preparo** Um minuto.

POR PORÇÃO
389 calorias
14 gramas de proteína
15 gramas de gordura
51 gramas de carboidrato
7 gramas de fibra

CAFÉ-DA-MANHÃ 4
OVOS MEXIDOS COM TOMATE

1 ovo
1 tomate picado + 1 fatia de presunto magro
2 fatias de pão de centeio
1 copo de suco de uva

Bata o ovo e leve ao micro-ondas por um minuto. Misture o tomate e cozinhe por 30 segundos. Com o presunto, monte o lanche.

>> **Benefícios** O ovo contém proteína e lecitina, substância vital para a memória. O pão reduz a queda nos níveis de açúcar no sangue. O suco de uva dá o antioxidante resveratrol, que ajuda a baixar o colesterol e melhora o fluxo de sangue para o coração
>> **Tempo de preparo** Dois minutos.

POR PORÇÃO
420 calorias
18 gramas de proteína
9 gramas de gordura
69 gramas de carboidrato
6 gramas de fibra

ILUSTRAÇÃO: FOTOS FRATOS JULIO MAIZA

CAFÉ-DA-MANHÃ 5
MIX DE CEREAIS E FRUTAS SECAS

100 gramas de damasco seco picado

6 metades de nozes

10 castanhas-de-caju

2 unidades de queijo pasteurizado light

Jogue os damascos e as outras frutas em um saquinho e coma quando tiver a chance. O mesmo vale para o queijo.

>> Benefícios As oleaginosas são uma excelente fonte de magnésio, que mantém seu cérebro alerta. O betacaroteno – o pigmento antioxidante laran,a dos damascos a,uda a proteger os pulmões do câncer e é vital para manter os o hos saudáve s.
>> Tempo de preparo Um m nuto.

POR PORÇÃO
547 calorias
15 gramas de proteína
26 gramas de gordura
74 gramas de carboidrato
10 gramas de fibra

CAFÉ-DA-MANHÃ 6
ESTILO NATUREBA

2 fatias de pão de centeio

3 fatias de peito de peru + 1 colher de queijo cottage

2 colheres (sopa) de cenoura ralada

suco de 3 laranjas

Monte um sanduíche com os pães, o queijo, o peito de peru e a cenoura. Beba o suco.

>> Benefícios O pão de centeio melhora o processamento de insulina e g cose pelo corpo, o que é ótimo para controlar o peso. A nda reduz o risco de diabetes. O betacaroteno da cenoura tem propriedades antioxidantes e protege o sistema munológico.
>> Tempo de preparo Três minutos.

POR PORÇÃO
429 calorias
22 gramas de proteína
3 gramas de gordura
78 gramas de carboidrato
3 gramas de fibra

CAFÉ-DA-MANHÃ 7
QUASE UM ALMOÇO

1 pão sírio integral grande

1 fatia média de queijo branco + 50 gramas de atum light

30 gramas de passas

1 copo de leite desnatado

Abra o pão e disponha o queijo. Recheie com o atum. Beba o leite e leve as passas para beliscar no caminho.

>> Benefícios O cá cio atua no processo de contração muscular. "O atum é rico em ômega-3 e o enlatado light é a melhor opção, pois contém menos gordura", diz Juliana Watanabe. As passas possuem antioxidantes que combatem doenças.
>> Tempo de preparo Dois m nutos.

POR PORÇÃO
420 calorias
18 gramas de proteína
9 gramas de gordura
69 gramas de carboidrato
6 gramas de fibra MH

CAFÉ-DA-MANHÃ NO COPO

SE VOCÊ VIVE NA CORREIRA, PREPARE ESTES SHAKES, ELABORADOS PELA NUTRICIONISTA VANESSA PIMENTEL, NO LIQU DIFICADOR E ENGULA ANTES DE SAIR DE CASA

>> Para ter força muscular para malhar: Bata 1 copo de iogurte natural com 2 colheres (sopa) de aveia, 2 colheres (sopa) de mel e 1 banana.

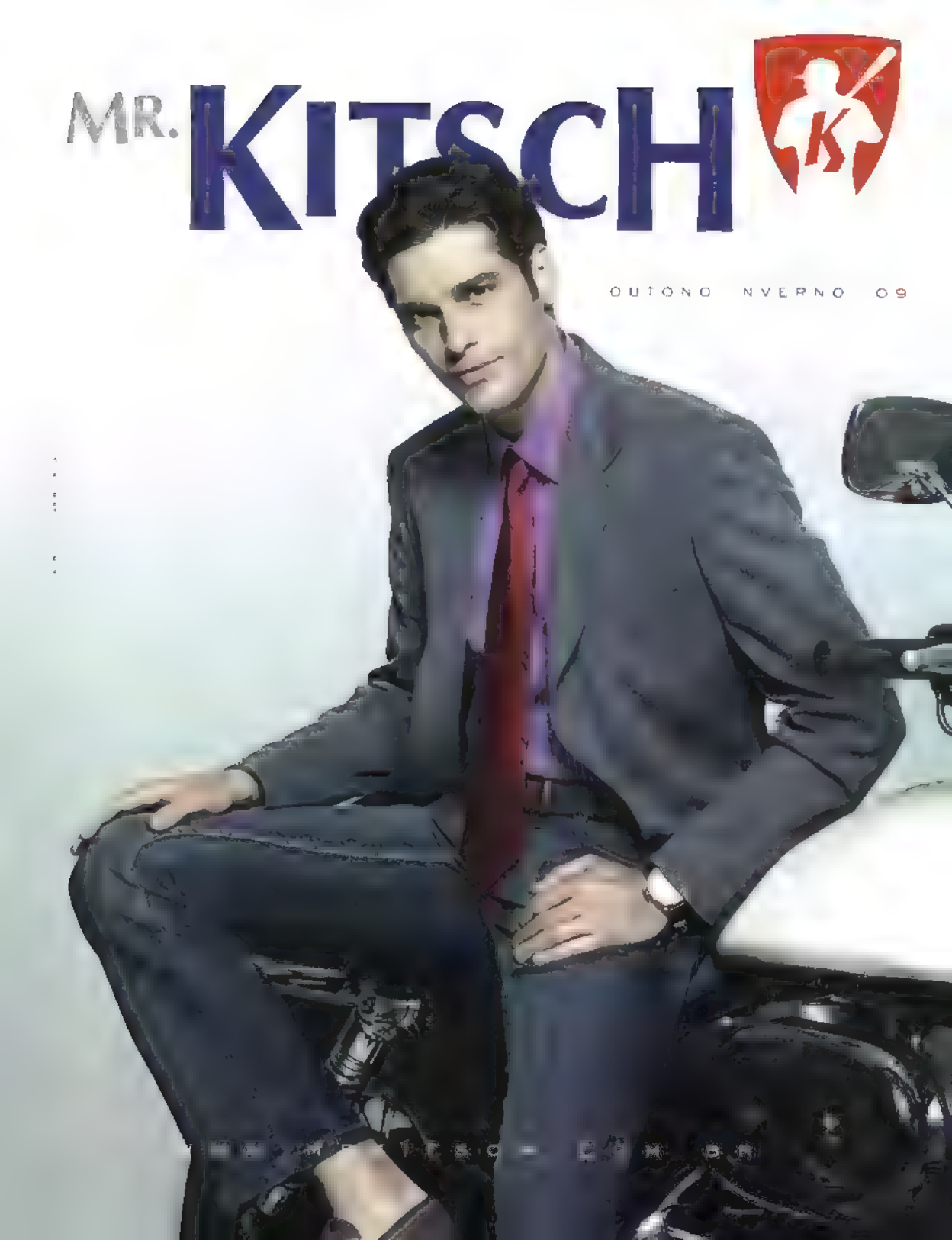
>> Para ter concentração no trabalho: Bata 1 copo de le te de soja com 1 colher (sopa) de l nhaça, 2 colheres (sopa) de mel, ½ cenoura e 1 laranja.

>> Para ter pique durante todo o dia: Bata no iquid ficador 1 copo de leite semidesnatado (ou desnatado se quiser reduzir ainda mais a ingestão de gordura) com 1 colher (sopa de evedo de cerveja em pó. Acrescente 2 colheres sopa) de farelo de trigo, 2 colheres (sopa) de açúcar orgânico ou mascavo e ½ abacate.

Detalhe: 1 copo equivale a 250 mililitros

MR. KITSCH

OUTONO NVERNO 09



A metamorfose

Para sentar na cadeira do chefe, você vai ter de mudar de casca. Comece agora sua subida ao topo

Por **Gil Schwartz** Ilustrações **Thiago Mendes**

NÃO FAZ MUITO TEMPO, acordei e descobri que havia me transformado num gigantesco gerente ultrassênior. Meu abdome havia amolecido e aumentado como um fruto rosado. Minhas pernas agora pareciam finas, comparadas à minha circunferência, semelhantes às de um inseto gigante. Essa metamorfose ocorrera durante a noite? Não, pensei, enquanto vestia meu terno de 5 mil reais por cima de minha camisa feita sob medida. Levara duas décadas. A transmutação havia ocorrido em vários estágios e viera de dentro para fora. Você também pode fazer essa mudança, se trabalhar duro para se tornar o tipo certo de superbesouro. – e sem ter de virar uma barata. Acontece que, ao longo do caminho, os mesmos atributos que tornam você eficiente em seu nível atual o excluem daquele que você aspira. Quando chegar a hora de subir, você vai ter de abandonar sua velha carapaça por uma nova.

ACELERE SUA PROMOÇÃO

Claro, você é ambicioso e talentoso. Mas, a menos que também seja considerado um homem de confiança, continuará escravo do seu salário para sempre. Veja como ganhar a confiança do chefe, o mais rápido possível.

Por **Marc Salem***

Seja como ele

>> Temos uma confiança inerente em gente que se parece com a gente. Logo, enfatize as coisas que vocês dois têm em comum. Talvez vocês tenham feito a mesma faculdade. Ou torçam para o mesmo time de futebol. Até mesmo as conexões mais tênues constroem a confiança.

"Goste" dele

>> Imagine que um colega entra na sua sala um dia depois de uma reunião e diz: "Gostei da paixão que você trouxe para o seu argumento". Quando ele sai, você pensa: "Cara esperto, tem uma boa cabeça sobre os ombros". Mesmo que ele não tenha dito que concordou com você e até sugendo que você era um doido fanático. Esse é o poder de "gostar". Agora passe a "gostar" de tudo o que seu chefe fizer.

Seja a sombra dele

>> Seu chefe usa uma camisa Armani listrada três dias por semana? Imite o visual dele. Ele pega uma segunda xícara de café às 10h da manhã todos os dias? Cruze com ele, de copinho na mão. Ele usa um smartphone em vez de um iPhone? Compre um agora! Pequenas similaridades como essas penetrarão em sua psique, e ele começará a vê-lo como uma extensão de si mesmo.

Proteja-o

>> Não é exatamente corajoso – mas é importante – defender as ideias do seu chefe em público. Mas você pode também ser esperto com esta: brigue com alguém (real ou imaginário) perto da sala dele ou previna-o sobre aquele péssimo restaurante que acabou de abrir. Cuide dos interesses dele e ele começará a defender os seus.

* MARC SALEM É AUTOR DO LIVRO *DESPERTE E FORTALEÇA SUA MENTE* (ED. CAMPUS, 256 PÁGS.).

Metamorfose 1

ASSOCIADO A GERENTE

Você é um insetinho, bem pequenino, trabalhando na montanha com um bocado de outras criaturas atarefadas do mesmo tamanho que você. De vez em quando, você tem uma chance de esfregar as antenas com um daqueles grandalhões assustadores com enormes cabeças quadradas e mandíbulas mortíferas. Nessas horas, você é paciente, humilde, laborioso e altamente ciente de que uma mordida deles pode cortá-lo em dois.

Quando comecei, estava cercado de homens que faziam 20 vezes mais do que eu e que não se importavam em me dizer isso. Nas reuniões de pessoal, quando a discussão chegava a bônus e opções de ações, pediam que eu saísse da sala. Eu me incomodava, mas também apreciava o vislumbre de como era a vida nos níveis mais altos da montanha.

Naquela época eu queria ser um besouro gerente. Era então apenas um empregado, e as qualidades que me tornavam um bom jogadorzinho – humildade, genialidade, disposição para devorar as porcarias que me passavam – me tornavam adequado à área da colônia que eu habitava. Na época, eu não entendia isso. Eu pedia, pedia, pedia, e ainda assim eles não me passavam a gerente. Então, um dia me vi na sala do chefe e dessa vez não fui bonzinho. Disse a ele que estava cheio da situação e o assunto ficou por aí. Acho que ele viu um certo brilho de aço nos meus olhos. Na semana seguinte, fui promovido a besouro gerente. Eu estava fora do lodo!

>> Momento da transformação:
A primeira subida vem quando você está disposto a afirmar sua personalidade sobre aqueles que têm mais poder que você. A capacidade de ser desagradável em causa própria o desqualifica como escravo e o marca como gerente.

Metamorfose 2

GERENTE A GERENTE SÊNIOR

Nossa! Olha só a vista daqui de cima! Quase dá para ver o topo do monte!

Se antes você trabalhava na multidão, agora você recebe ordens diretamente de algum besourão cascudo com carapaça segmentada, que está a fim de o bar para cima e ondular as antenas. Você se deleita com a capacidade de absorver trabalho e cuspir um produto acabado. Se há algo a ser feito, você levanta uma das suas centenas de perninhas e grita "Deixa comigo!".

Quando chega à empresa de manhã há uma lista bem grande na sua mesa de tarefas que você precisa fazer pessoalmente. São missões impossíveis que ninguém, além de você, pode realizar. Ao meio-dia, você está em sua mesa, com um sanduíche frio na mão, mandando ver. No fim do dia, você tirou da frente praticamente todo o entulho e já conseguiu fazer uma nova lista de coisas para fazer amanhã.

Depois do trabalho, na happy hour, você desce para beber alguma coisa com um grupo de companheiros besouros. Com um copo de néctar na mão, você xinga seu chefe e reclama do tanto que trabalha. Mas secretamente está muito feliz. Afinal, você está ganhando um pagamento honesto por um dia de trabalho honesto.

Isso dura algum tempo. Mas a vontade – digamos, a compulsão – de querer sempre mais define as formas de vida sêniores. Já conheci alguns besourões que choramingavam e se lamentavam porque parte de seus bônus de 25 milhões de reais é pago em opções de longo prazo em vez de *cash*. Fazer as coisas você mesmo... Os prazeres simples de uma tarefa bem-feita... Todas essas características que motivam e empurram para a frente o besouro de nível intermediário devem ser afastadas para dar lugar ao modelo mais novo, rápido e reluzente. Quando você se decepciona com todo e qualquer aumento que mude a sua vida, quando você está farto de lhe oferecerem um bônus de cinco dígitos no final do ano, quando a sala bonita e confortável na outra ponta do corredor parece mais adequada à sua autoimagem do que o cantinho que você ocupa hoje, você está pronto.

>> Momento da transformação:
Você decide que aquele rapaz, o Roberto, pode cuidar de três ou quatro das 12 coisas que você tem para fazer. Quando ele está quase acabando, você as toma de volta e leva o crédito por elas. Crac! Você acaba de ganhar sua nova pele. >>

Você está farto dos bônus e aumentos que recebe, da sala que é só sua. Está pronto para subir na vida!

Metamorfose 3

GERENTE SÊNIOR A EXECUTIVO

Agora, você é um besourão. Uma de suas cascas custa mais do que você ganhava em um mês. Suas mandíbulas também cresceram, tanto em tamanho quanto em força. Ao mesmo tempo, sua definição de trabalho também mudou. Agora você o vê como uma série de tarefas que precisam ser feitas, e bem-feitas – por outra pessoa. Você se contenta em dar broncas, obrigado.

O que está realmente diferente são seus níveis de necessidade, intensidade e fúria. Não há circunstância que não o irrite, nenhum incidente é pequeno demais para fazer você estourar. Você esbraveja de um lado a outro do campo de batalha, com as tropas tentando acompanhá-lo. Mas, às vezes, sente que toda essa marcha só deixa você no mesmo lugar. Você sonha com espaços amplos e abertos, onde você possa ter tempo para pensar em estratégias. Sua carapaça está ficando muito apertada nos lugares errados.

Seu conceito de trabalho mudou. Agora, são tarefas que precisam ser bem-feitas – por outra pessoa!

>> Momento da transformação: Você percebe que liga mais para 2019 do que para 2009. Você se olha no espelho e vê seu pai ou como ele ficava quando se vestia para uma grande ocasião.

Metamorfose 4

EXECUTIVO A CARA NORMAL

O que nos traz de volta a esta manhã, quando, como eu disse lá atrás, acordei e descobri que havia me transformado em um besouro repugnante do tamanho de um Porsche. Fui para o trabalho e me instalei atrás de minha mesa, com meu pãozinho e meu café. Minha última forma corporativa me dava um modo inteiramente novo de enxergar as coisas.

Eu sentia afeição por todos os carinhas lá embaixo, ralando nas trincheiras, carregando cubos de açúcar e pedacinhos de comida para o monte. Eu admirava o quanto eles eram laboriosos, como estavam sempre dispostos a abrir mão da individualidade pelo bem da colônia.

Eu admirava o pessoal de tamanho intermediário que ajudava a organizar o caos da empreitada, sua determinação em fazer eles mesmos o trabalho, e às vezes suportar o peso de seus chefes nas costas e carregá-los para cima e para baixo.

Balançava a cabeça olhando os sujeitos logo abaixo de mim na cadeia alimentar. Que bando maluco de besouros eles eram! Com exceção de alguns deles, que pareciam enlouquecer todos os subordinados, eles formavam um grupo talentoso e ambicioso.

De repente, tudo isso pareceu distante. Lá em cima, a 10 mil metros, muitos detalhes acabaram sumindo, e uma figura maior emergiu. Gostei do que vi. Também gostei de estar tão confortável, porque, acima de tudo, a vida como um besourão era realmente muito confortável.

Olhei pela janela e vi a rua lá embaixo. Percebi um sujeito grande mais ou menos do meu tamanho com uma casca enorme e antenas do tamanho do meu braço. Estava parado em uma esquina, encharcado pelo sol da manhã. Então, em um movimento gigantesco e convulsivo, ele se abriu. Sua casca caiu no chão. E ali estava um sujeito de meia-idade, em boa forma e de boa aparência, que mantivera um pouco do cabelo, usando calças jeans folgadas e uma camisa de colarinho aberto. Ele se espreguiçou e bocejou, jogando sua maleta em uma lata de lixo ali perto, e saiu andando pelo dia que acabava de começar.

>> Momento da transformação: Quem sabe? Mas, com certeza, estou ansioso para ver. MH

swatch
SPRING-SUMMER
COLLECTION
2009
YCS515G - Eastern Sun - www.swatch.com.br
Distribuído por Ciac Importação e Exportação Ltda.
Sac Swatch Brasil: 11 3016-4572

Músculos, suor e... sedução

A [illegible] só um ótimo lugar para entrar em forma. É também [illegible] e se dê bem

Renata Rode
Foto: Angelo Pastorello

A coisa começa assim...

Alô!

[illegible] da garotas acreditam que a hora [illegible] abdominal, [illegible] alongamento [illegible] nto menos [illegible] para receber [illegible]

[illegible] Boa Forma (de 4 a 17 de março) e Women's Health (de [illegible] a 23 de março)

Uma de cada vez ou seu filme já era.

Corpo desenhado, roupa colada, suor pingando enquanto ela realiza um exercício para trabalhar coxas ou glúteos. A imagem dessa garota mexe com sua fantasia? Óbvio! Mas, se você pensa que ela está no papo, começou mal. Xavecar no ambiente de malhação também exige treino. "O xaveco é o primeiro contato entre duas pessoas, movido pela observação do exterior do outro. Por isso é que nessa hora o corpo conta bastante", diz Alexandre Bez, psicólogo especializado em relacionamentos pela Universidade de Miami (EUA). Nesse raciocínio, poucos locais são tão adequados para conhecer o exterior do outro quanto a academia, mas não é por isso que você pode chegar chegando.

MELHOR CUSTO/BENEFÍCIO

Há quem diga que azarar na academia rende mais do que em qualquer balada.

LEI SECA: "Na noite, além da dificuldade de conversar com alguém por causa do barulho, tem a bebida, que até ajuda a descontrair e se aproximar, mas também pode atrapalhar", aponta Bez. Afinal, quem nunca investiu numa belezura no escuro e se desapontou no segundo encontro?

ÀS CLARAS: ainda que você malhe à noite, a iluminação garante a certeza do que você está vendo – e não só de rosto, mas de corpo inteiro. E sem álcool, o tête-à-tête é transparente como água.

SEM PRESSA: outra diferença é que ali o flerte acontece gradualmente, ou seja, como vocês provavelmente vão se encontrar várias vezes na semana, dá para investir com calma e espontaneidade – por outro lado, por esse motivo é que você precisa agir com cautela, afinal não quer ficar queimado no lugar, certo?

ALGO EM COMUM: sabendo que as mulheres que circulam ali têm estilo de vida parecido com o seu, até os mais tímidos se arriscam na procura pela mulher que vai salvar a vida dele. Ou pelo menos a noite.

PALAVRA DE CONQUISTADOR

Quem já jogou a isca garante que ser simples na abordagem, convidando a moça para um suco ou trocando um sorriso antes de perguntar se podem revezar no aparelho funciona. O webdesigner Fábio Vahê Chorbadjian, de São Paulo, frequenta academia há cinco anos. Já namorou uma professora e saiu com algumas alunas. "Geralmente chego na garota com um 'Oi', daí a conversa evolui e convido para jantar ou pegar um cinema", conta. Ele diz que é preciso ter inteligência para não ficar queimado. "A fama de pegador até ajuda, mas chega a hora em que é preciso trocar de academia ou você fica marcado."

OS FAMOSOS TAMBÉM AMAM

Ninguém melhor que a personal trainer e apresentadora Solange Frazão para demonstrar quão fértil é o terreno da academia para o prazer. Foi lá que ela conheceu o atual namorado, o campeão de atletismo Luiz Balcers. "Saber que estamos lá com um objetivo em comum já é um ótimo começo", comenta a bela, que confessa que passou a aparecer mais na academia – do condomínio, no caso, onde os pombinhos se cruzaram. Então passaram a conversar mais e estão juntos até hoje.

O SUOR É AFRODISÍACO

Cuidar do corpo é sinal de amor-próprio, de que a pessoa se gosta, e só isso já é sedutor. Mas a ciência também tem explicação para o sucesso da azaração na academia. Durante o exercício liberamos endorfina e serotonina, que dão a sensação de bem-estar, melhoram o humor e a auto-estima. "Com o astral lá em cima as pessoas se tornam mais abertas e isso facilita o flerte", explica a psicóloga e terapeuta de casal Laila Pincelli, de São Paulo. "Sem falar que, para as mulheres, o fato de estarem sendo observadas e admiradas é um afrodisíaco natural, o que as deixa mais receptivas", completa.

Para Ricardo Teixeira, neurologista que dirige o Instituto do Cérebro de Brasília (ICB), atividade física e sexo têm tudo a ver e funcionam como um ciclo em que os indivíduos se preocupam em estar em forma para aumentar sua capacidade de atração. Enquanto isso, como transam mais, têm mais disposição para o esporte. >>

Sue! Cientistas da Pensilvânia descobriram que os feromônios presentes no suor masculino reduzem o estresse da mulher, o que facilitaria a interação com os homens.

NÃO SEJA RIDÍCULO

Não é porque a descontração impera ali que vale largar mão do bom senso e lançar aquele xaveco velho ou de mau gosto. Para a publicitária, escritora e consultora de relacionamentos Gisela Rao, a cantada na academia, como em qualquer lugar, não pode ser vulgar. "Uma mulher não se sente valorizada apenas pela referência ao corpo, mesmo porque quem está malhando já deve estar ciente de que tem um shape bacana", diz. "Nessa hora, a melhor cantada é aquela em que o cara puxa assunto de forma natural, nem que seja para oferecer um chiclete."

Fabiano Rampazzo, autor do *Manual do Xavequeiro* (Matrix Editora, 167 págs), dá alguns atalhos.

>> Fuja do estereótipo do cara que treina demais, pouco sensível e sem assunto. Em vez de falar de índice de gordura, vá além, nem que seja para perguntar se ela gosta de animais ou qual o último filme que viu.

>> Evite jogar seu charme depois de uma aula de spinning, quando você (e ela) estiver suado, vermelho e ofegante. Se a oportunidade for imperdível, tenha uma toalha à mão e faça-se apresentável.

>> Se for entrar de propósito na aula que ela está fazendo, cuidado para não falar demais enquanto ela tenta malhar e concentre-se no exercício. Caso contrário, seu filme pode chegar ao fim da sessão irremediavelmente torrado.

>> Nem pense em elogiar os atributos físicos da menina. Além de ela talvez já saber disso, você acaba caindo no pecado do primeiro item acima.

>> Antes de avançar, tenha certeza de que a delícia do seu lado está disponível. Tem namorado que é malhador pesado, pode parecer dois...

>> Pare de seguir a garota para revezar equipamentos com a finalidade de que ela saque sua intenção e facilite seu trabalho – 11% das garotas consultadas pela *Men's Health* consideram essa a pior tática de aproximação possível. MH

ETIQUETA DA CONQUISTA

PERGUNTAMOS A 342 MULHERES* QUE ESPÉCIE DE CARA JAMAIS TERIA CHANCE COM ELAS NA ACADEMIA. VOCÊ ESTÁ ENTRE ELES?

O QUE EXALA CHEIRO RUIM DE SUOR **73%**
Mas cuidado com excessos: perfume demais pode ser pior que o bodum.

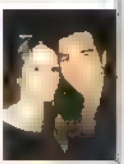
O INDISCRETO **14%**
Disfarce quando observá-la treinando glúteos ou abdução de coxas.

O QUE VESTE ROUPA MUITO JUSTA, BRANCA OU ROSA **7%**
Esse estilo pode deixá-la em dúvida em relação à sua masculinidade.

O QUE PINGA SUOR **3%**
Ainda que não empesteie o lugar, o suor não é nada higiênico e a desmotiva de sequer chegar perto.

O QUE USA ROUPAS SURRADAS **3%**
"Imagine o que vai vestir quando me chamar para sair?", ela vai pensar.

MUITO ALÉM DO XAVECO



Quem acha que paquera de academia não vai longe está enganado. A fisioterapeuta Anna Carolina Pereira e o professor de educação física José Cícero Leite se conheceram durante a avaliação física dela, feita por ele. "Na conversa, descobrimos que íamos passar o Réveillon no mesmo lugar. Nos encontramos na praia e nos apaixonamos", diz Anna. Eles têm uma filha de 10 meses e acabaram de se casar. "Não combina mandar uma cantada manjada, ensaiada. O segredo é ser natural", diz ela.

O ovo de Páscoa

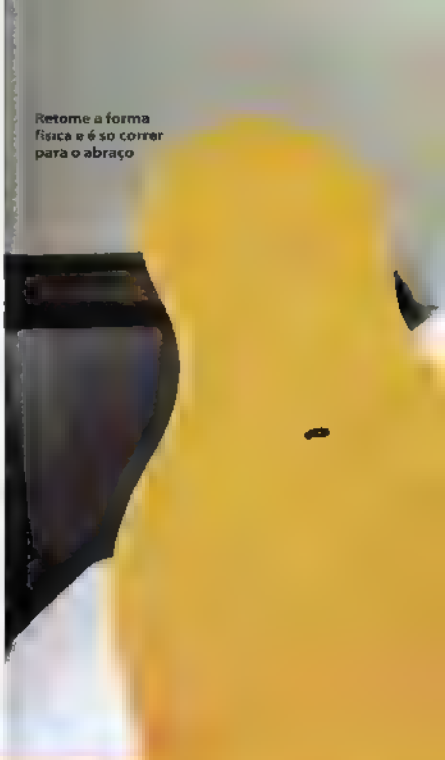
simboliza a vida: basta um pedacinho

pra lembrar como é bom viver.

Entre em forma com Diego

Passou um tempo no estaleiro? Desistiu da academia e quer voltar? Recomece malhando em casa com o treino que o craque Diego pratica na entressafra dos campeonatos

Por **Arndt Ziegler Andy Stumpf** e **Bruno Favoretto**
Fotos **Rasmus Kaessmann**


Retome a forma física e é só correr para o abraço

UMA PARADINHA NA ATIVIDADE FÍSICA, POR MENOR QUE SEJA, ENFERRUJA QUALQUER UM. Em abril, para muitos o ano ainda está engatinhando. Quando o assunto é colocar o corpo em forma, tem gente que ainda está em ritmo pré-carnavalesco, adiando a volta à academia. Por preguiça ou por lesão, talvez você ainda não tenha retomado a atividade. Os atletas profissionais chegam a ter férias de 90 dias e, ao voltarem à rotina, se cercam de cuidados – que também valem para você –, como recomeçar devagar para não se machucar. O meia Diego, por exemplo, pega leve após a entressafra dos campeonatos europeus.

Diferentemente dos tempos em que driblava nos campinhos de Ribeirão Preto (SP), Diego Ribas da Cunha, 24 anos, hoje no alemão Werder Bremen, sabe que o talento divino que recebeu não basta para escapar da marcação dos zagueiros germânicos. condicionamento físico é fundamental. Presença constante nas convocações do técnico Dunga para as Eliminatórias da Copa do Mundo de 2010, ele fica louco para jogar mesmo quando está parado. "Preciso de futebol da mesma forma que necessito de ar para respirar", diz o melhor jogador do Campeonato Alemão em 2007, "ou fico inquieto".

Mas Diego precisa ser paciente e voltar aos poucos, assim como você. "Após um período de inatividade, é importante ter uma fase de recuperação", diz o fisiologista do exercício Carlos Eduardo Polazzo, professor da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Como queremos que você se mantenha firme nos próximos meses, o craque ensina exercícios para você se recuperar do recesso, conseguir resultados em casa e, de quebra, ganhar gás extra no esporte e no trabalho (*veja abaixo*).

MEXA-SE COM CAUTELA

Saiba que enquanto você dava descanso a seu corpo ele sofria a chamada reversibilidade pós-férias: devido ao ócio, os tecidos musculares ficam meio preguiçosos e não aguentam voltar a trabalhar com a mesma intensidade de antes da parada. Para evitar lesões musculares, retome a rotina de exercícios com cargas mais leves >>

COM A BOLA TODA

EXCLUSIVO PARA A *MEN'S HEALTH*: OS EXERCÍCIOS DE CONDICIONAMENTO DA PRÉ-TEMPORADA DO [illegible] NO WERDER BREMEN DA ALEMANHA

[illegible]

1 GIRO DE BRAÇOS: TRABALHA O TRONCO

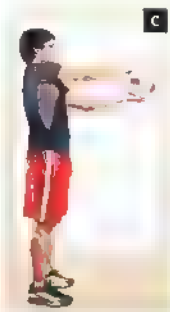
Segure a bola com os braços esticados à frente do corpo. Mantenha entre os pés uma distância similar à largura do quadril.

Gire a bola no sentido horário até que uma palma fique para cima e outra para baixo.

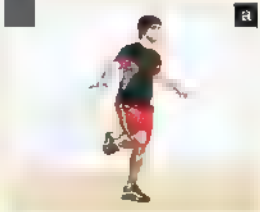
Retorne à posição A e gire a bola na direção contrária.

a

b


c

2 EQUILÍBRIO COM BOLA: TRABALHA PERNAS


a

Faça a série toda com uma perna e depois troque de lado. Equilibre-se sobre um pé e, com a outra perna, segure a bola entre a panturrilha e o glúteo. Estique os braços para manter o equilíbrio.

b

Lentamente e com controle, flexione o joelho. Atenção para que o joelho fique sempre atrás dos dedos dos pés. Olhe para a frente e mantenha as costas retas.

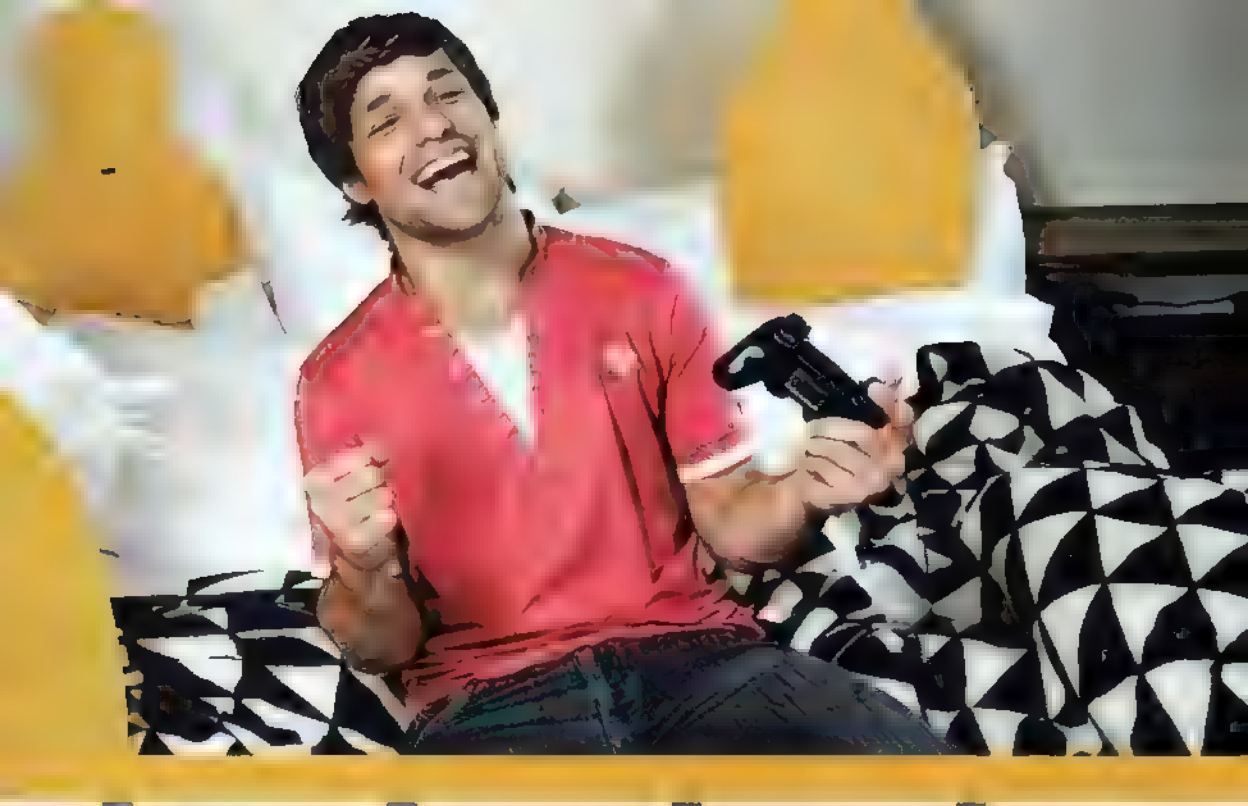
3 TRÍCEPS NA CADEIRA: TRABALHA BRAÇOS E ABDOME

a

Equilibre-se segurando na beirada de uma cadeira ou banco estável, mantendo uma distância similar à largura dos ombros entre as mãos. Simultaneamente, tire um pé do chão e equilibre a bola sobre o peito dos pés.

b

Abaixe o tronco o máximo que conseguir. Se a bola cair, comece novamente.



4 ABDOMINAL: TRABALHA ABDOME E OMBROS

a

Deite-se de costas no chão e posicione os pés cerca de 60 centímetros de distância à frente dos glúteos. Segure a bola com as duas mãos acima da cabeça

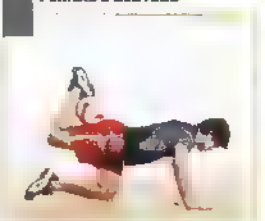
b

Eleve o corpo para a frente e jogue a bola na diagonal contra uma parede. Resgate a bola. Repita mantendo sempre as costas retas.

5 STIFF UNILATERAL: TRABALHA BRAÇOS E PERNAS

Segure a bola com os braços à frente. Estique uma perna para trás e flexione o tronco para a frente. Segure de dez a 15 segundos. Volte e troque de perna.

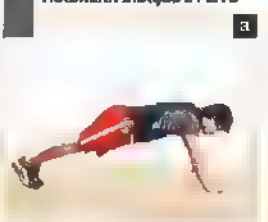
6 EQUILÍBRIO: TRABALHA PERNAS E GLÚTEOS



De joelhos, eleve uma perna dobrada em direção aos glúteos. Segure a bola com a panturrilha e o glúteo. Segure de dez a 15 segundos e troque de perna.

7 FLEXÃO COM BOLA: TRABALHA BRAÇOS E PEITO

a



Fique na posição de flexão. Apoie os dedos dos pés no chão, deixe as pernas e as costas retas e a cabeça alinhada com a coluna. Equilibre-se com uma mão no chão e a outra na bola.

b

Lentamente abaixe o corpo, tomando cuidado para não cair da bola. Troque a bola de lado e repita o exercício.

8 GIRO DE PERNAS: TRABALHA O ABDOME

a

É a fase final! De costas, estique os braços para os lados e pressione as palmas no chão. Segure a bola entre os joelhos. Eleve as pernas e flexione-as até que as coxas fiquem na posição vertical e as canelas na horizontal

b

Movimente os joelhos para o lado até o mais baixo quase tocar o chão. Não deixe o quadril se deslocar

No meio de tanta atividade, dá até para acompanhar o jogo.

do que você estava acostumado. "A musculatura fica fragilizada não só pelo sedentarismo como também pela liberação excessiva de cortisol, hormônio do estresse, que tem maior descarga depois das férias", explica Polazzo. Uma semana antes de começar a fazer os exercícios do craque, aposte em exercícios aeróbicos como uma corridinha leve ou voltas de bike no parque.

DESENFERRUJE OS POUCOS

A intensidade do esforço físico deve subir gradualmente. Segundo o personal trainer Christian Antoniazzi, consultor da *MH*, o ideal é fazer um trabalho de fortalecimento muscular e flexibilidade (os nossos exercícios) para minimizar o risco de lesões causadas por atividades de impacto – como o futebol já é por si só. O cientista esportivo Stephan Geissler, da Universidade Alemã do Esporte, alerta. "Execute as séries de forma leve na primeira semana de treino". Comece com oito repetições; na semana seguinte faça nove; até chegar a 12.

Para aguentar as pancadas e ter agilidade, Diego dá enorme importância à forma física. Quando inicia a pré-temporada, além dos exercícios de musculação, o atleta corre duas vezes por semana. "Minhas principais qualidades são jogadas em velocidade e passes rápidos", afirma o jogador. "Para ter esses atributos, preciso estar 150% em forma", emenda. Talvez você não precise atingir o nível de condicionamento físico dele, um atleta de elite, mas seguir seu treino, além de fazer com que você recupere um corpo legal, faz poupar tempo: dá para fazer em casa.

MOSTRE QUE TEM PIQUE

Duas semanas antes do começo dos treinos com bola, Diego recebe o programa de pré-temporada do Werder Bremen. Nessa hora, os jogadores precisam recuperar a motivação e a vontade – é mais ou menos o seu caso, que botou a culpa no clima ou no cachorro para não voltar a praticar esportes. Veja o caso de Diego: "Minha alegria dentro de campo aumenta diariamente". Essa mistura de vontade de se divertir com a busca de sucesso e reconhecimento dos fãs é a combinação perfeita. "São as condições ideais para alcançar resultados", completa Heiner Langenkamp, psicólogo especializado em esportes da Universidade de Bochum, na Alemanha. E isso vale também para você chegar à forma que busca. MH

OLHE PARA O PRÓPRIO UMBIGO

...E DÊ UM OLÉ NOS PROBLEMAS DO TRABALHO

Quando pega folga num feriado prolongado ou consegue férias, você faz uma reflexão sobre sua postura corporativa? Seria bom adquirir o hábito. Segundo Silvia Cury Ismael, chefe do Setor de Psicologia do Hospital do Coração, em São Paulo, autopercepção e consciência são muito importantes para uma saúde psicológica e, consequentemente, para um bom desempenho no trabalho. Diego explica como reflete todo final de temporada. "Durante o campeonato, tento esquecer tudo ao meu redor e me concentrar nos jogos", conta, "mas, após a disputa, olho para trás para avaliar em que ponto eu agi incorretamente ou quando eu deveria ter sido mais paciente". Aí o caminho para prosperar na profissão. Quer uma forcinha? Pergunte-se: "Quem sou eu? Como eu trabalho? O que mais posso fazer?" Faça isso para perceber erros e estabelecer novos objetivos e, se for o caso, assumir posições diferentes.

Seu corpo é a sua casa. E, se falta energia em casa, complica, não é?

Dissolva o seu cansaço.

• Nosso corpo não consegue armazenar energia por muito tempo. Ele necessita de fontes externas para repor as energias[4], que podem ser os alimentos ou suplementos. • **Targifor® tem aspartato de arginina,** que age no ciclo de geração de energia do organismo[1,2,4]. • **A arginina** ajuda ainda a **combater o cansaço físico e mental** porque atua no músculo e no cérebro[1,3,4].

sanofi aventis

Atendimento ao Consumidor
0800-703-0014
www.sanofi-aventis.com.br

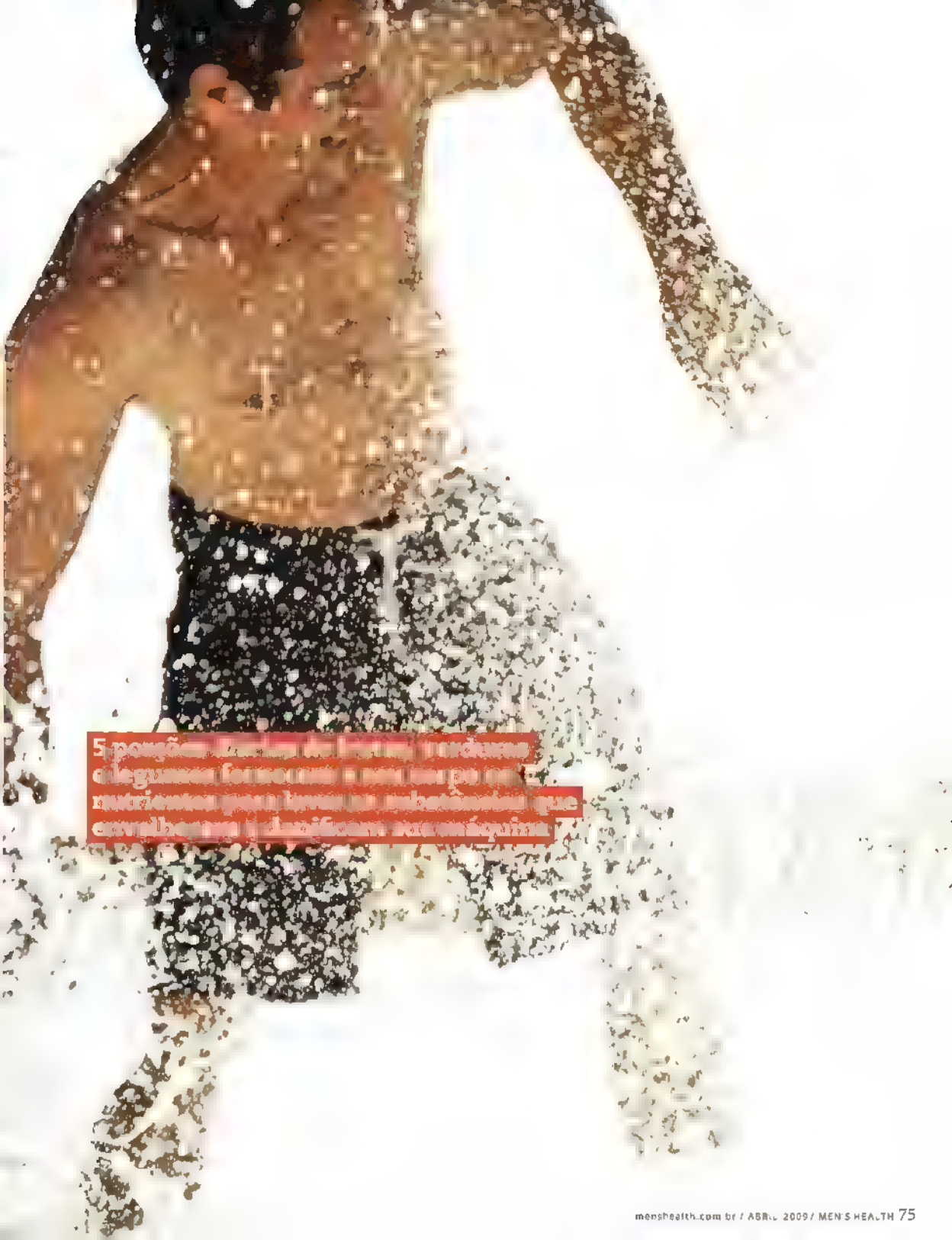
Referências bibliográficas: 1. Roskoski Jr. R. Bioquímica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1997. 2. Campbell BI et al. The ergogenic potential of arginine. J Int Soc Sports Nutr. 2004 1(2):35-38. 3. Moncada [illegible] The L-arginine: nitric oxide pathway. N Engl Med [illegible] 4. McCarter CK et al. Oxidation of muscle NOS mu protein content is increased by exercise fatigue in humans. Am [illegible] Physiol Regul Integr Comp Physiol. 2007 [illegible] **Informações resumidas do produto: TARGIFOR® (ASPARTATO DE ARGININA). Indicação:** medicamento antifadiga no tratamento dos diversos tipos de sistema. **Contra-indicações:** hipersensibilidade a qualquer componente da fórmula. **Precauções/advertências:** cautela em pacientes com doença renal ou anuria, doença hepática ou diabetes. **Registro MS 1.1300.0238.** [illegible] Data da última revisão: out/08. **TARGIFOR® C (ASPARTATO DE ARGININA, ÁCIDO ASCÓRBICO). Indicação:** sistema. **Contra-indicações:** hipersensibilidade a qualquer componente da fórmula. **Precauções/Advertências:** cautela em pacientes com doença renal ou anuria, doença hepática ou diabetes, a ingestão de doses altas de ácido ascórbico pode causar alterna hemorrágica em pacientes portadores de deficiência de G6PD, acimetria e absorção de ferro em pacientes portadores de anemia sideroblástica, hemocromatose ou talassemia. A administração de doses elevadas de vitamina C pode precipitar a formação do cálculos renais de oxalato em pacientes predispostos. **MS 1.1300.0237.** Farm. Resp.: Antonia A. Oliveira CRF-SP 5.454. Data da última revisão: out/08.

SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO

DRIBLE A FERRUGEM!

CONQUISTE UMA SAÚDE DE FERRO PROTEGENDO SEU ORGANISMO CONTRA A OXIDAÇÃO CAUSADORA DE DOENÇAS E DO ENVELHECIMENTO PRECOCE

Por **Yara Achôa**



Sua máquina vive sujeita a intempéries, corre riscos de avarias internas e externas de acordo com seu estilo de dia e sua quilometragem. Mas, como você pretende continuar rodando por aí durante um bom tempo, é fundamental manter a funilaria e a mecânica em ordem. Pois é esse o papel que os antioxidantes desempenham em todo o seu organismo: eles agem como uma blindagem que protege sua máquina do envelhecimento precoce. Atuam nos "pontos de ferrugem" (ou oxidação) das células, evitando o aparecimento dos chamados males degenerativos: doenças cardiovasculares, câncer, mal de Alzheimer, catarata, diabetes. Qual a oficina mais próxima? Seu prato. "Todos os antioxidantes que você precisa estão em uma dieta equilibrada", diz João César Castro Soares, endocrinologista e nutrólogo da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), autor do livro *Dieta Dissociada* (MG Editores, 144 págs.). "Entre os mais poderosos estão os flavonoides e carotenoides, substâncias que dão cor aos vegetais. Por isso se fala tanto na necessidade de adotar uma alimentação colorida."

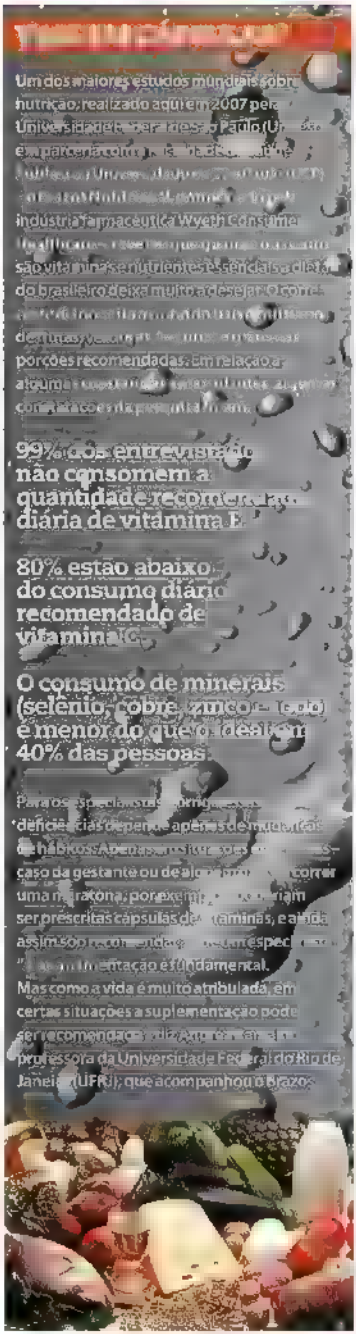
Antioxidantes, como o nome indica, são substâncias que inibem ou retardam os efeitos da oxidação. Mas esse processo, em si, não é de todo mal, corresponde à queima do oxigênio pelas células para converter em energia os nutrientes absorvidos dos alimentos. E sem isso não existiríamos. Só que ao mesmo tempo a oxidação provoca a liberação de radicais livres – e, antes de considerá-los vilões, vale dizer que eles também são capazes de fazer suas boas ações.

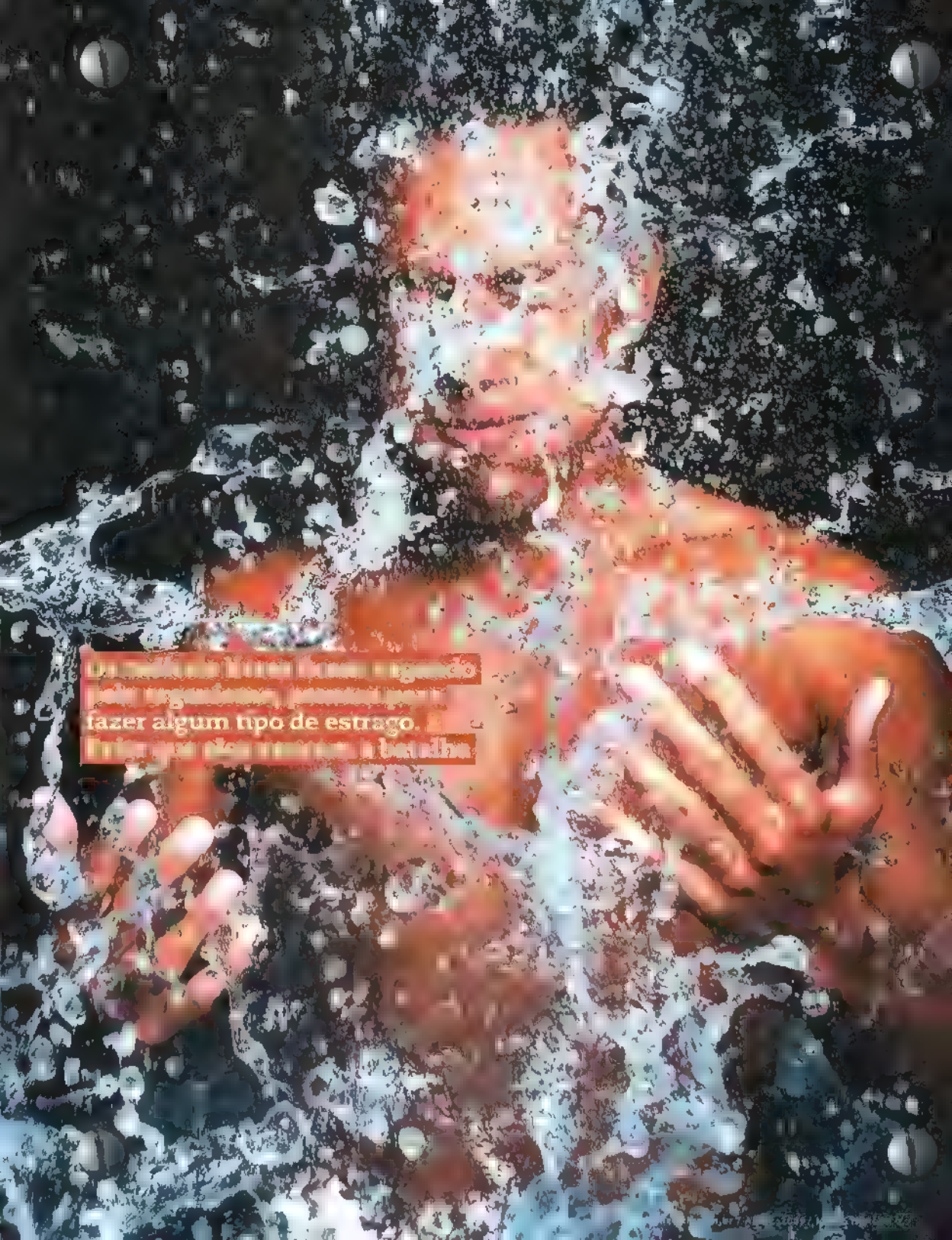
"Uma parte das moléculas dos radicais livres é muito útil, pois ajuda a proteger o corpo de invasores que causam infecções, por exemplo", explica a nutricionista Heloísa Guarita, da RG Nutri Consultoria Nutricional, de São Paulo, e consultora da *Men's Health*. O problema é que outros tantos ficam vagando pelo organismo e, devido a uma série de fatores, vão se acumulando.

Os radicais livres são instáveis e, por isso, altamente reativos. Apresentam um elétron com carga negativa que tende a se associar muito rapidamente a outras moléculas de carga positiva que estejam próximas, com as quais pode reagir. Dessa reação resultam os efeitos que danificam as células sadias do nosso corpo. É esse mesmo processo oxidativo que causa o ranço no óleo, a cor marrom nas maçãs descascadas e a ferrugem no metal.

Segundo estudos feitos nos Estados Unidos, 30% de nosso tecido celular terá sido convertido em lixo oxidativo até os 50 anos. Entre os responsáveis pelo acúmulo de radicais livres no organismo estão o cigarro, a poluição, o estresse, a alimentação inadequada, o esforço físico exagerado e a exposição a produtos químicos. "Quanto mais tempo você estiver sujeito à ação desses agentes, maior será a quantidade de radicais livres acumulada em seu corpo e mais alto o risco de surgimento de doenças e de envelhecimento precoce", alerta Heloísa Guarita.

Nós temos um plano para ajudá-lo a combater esses radicais nocivos. E tudo o que você precisa é dar um pulo até a feira livre mais próxima. Veja agora os alimentos que concentram poderosos antioxidantes e a maneira mais fácil de consumi-los no dia-a-dia. >>




fazer algum tipo de estrago.

Os antioxidantes são substâncias formadas por vitaminas, minerais, enzimas, pigmentos naturais e outros compostos vegetais que agem contra os danos causados pelo excesso de radicais livres no organismo. Confira ao lado os antioxidantes que merecem figurar em seu prato

FLAVONOIDES E CAROTENOIDES

Pigmentos que dão cor aos vegetais, eles previnem câncer e doenças cardiovasculares. Boas fontes de flavonoides são as uvas roxas (especialmente as cascas) e o chá verde. Alimentos ricos em carotenoides são cenoura, manga, caqui, abóbora, agrião, brócolis, couve, espinafre, melancia, goiaba, mamão e beterraba.

DICA FÁCIL E EFICAZ DE CONSUMO> "Tome todo dia 1 taça de vinho tinto", sugere a nutricionista Gisele Pavin, da Equilibrium Consultoria em Nutrição & Bem Estar (SP). A combinação dos flavonoides com outros elementos que compõem a bebida, principalmente o álcool, potencializa as faculdades terapêuticas.

VITAMINA C

Aumenta a resistência às infecções, melhora a resposta imunológica do corpo e facilita a coagulação do sangue. "É encontrada em grande quantidade nas frutas cítricas (laranja, limão, lima) e nos vegetais verde-escuros (couve, brócolis)", diz Heloísa Guarita.

DICA FÁCIL E EFICAZ DE CONSUMO> Chupe ou tome o suco de 2 ou 3 laranjas diariamente. Em relação aos brócolis, prefira o cozimento em micro-ondas. Estudos mostraram que de 25 a 65% das vitaminas se perdem quando o vegetal é fervido em água. No aparelho, a margem de perda é de apenas 10 a 20%.

BETACAROTENO

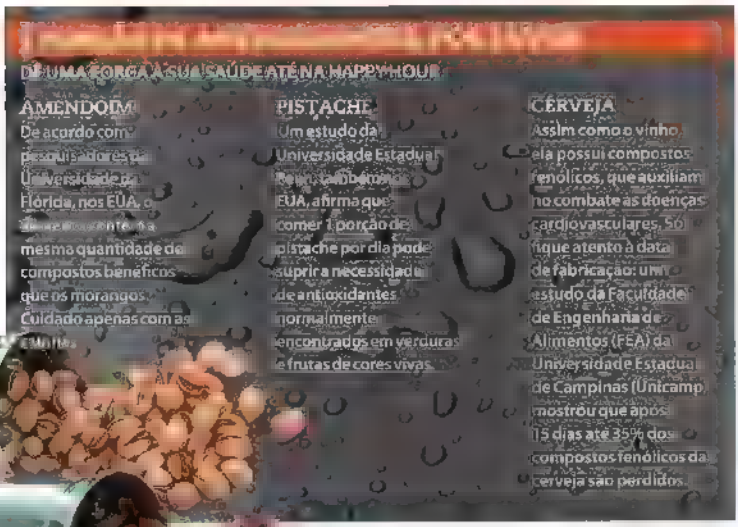
Esse carotenoide tem papel especial no seu corpo. Aliado contra o envelhecimento precoce, ajuda a manter a saúde da pele, diminui o risco de doenças cardiovasculares e tem papel importante na função imunológica. "Ainda com pimenta a ação da vitamina A, melhorando a visão noturna", diz João César Castro Soares, nutrólogo da Unifesp. Encontrado em alimentos amarelo-alaranjados e verde-escuros, está em grandes concentrações na cenoura, na rúcula e na abóbora.

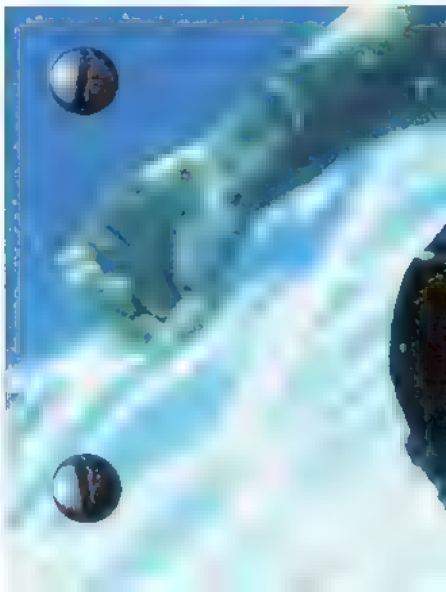
DICA FÁCIL E EFICAZ DE CONSUMO> Uma única cenoura fornece a quantidade do nutriente que você precisa por dia. Cozido al dente, diferentemente da maioria dos vegetais, que devem ser consumidos preferencialmente crus, o alimento tem seus efeitos potencializados com a ruptura de estruturas que seguram o betacaroteno, que é liberado mais facilmente.

VITAMINA E

De acordo com João César Castro Soares, ela atua na produção de hormônios esteroides (estrógeno e testosterona), ativando a libido. É encontrada em germe de trigo, óleos de soja, arroz, algodão, milho e girassol, amêndoas, nozes, castanha-do-pará, gema de ovo e vegetais folhosos.

DICA FÁCIL E EFICAZ DE CONSUMO> Coma 4 castanhas-do-pará todos os dias.





LICOPENO

Substância carotenoide que dá a cor avermelhada aos alimentos, encontrada principalmente no tomate (outras fontes são a goiaba e a melancia). Inúmeros estudos relacionam o consumo à prevenção do câncer de próstata.

DICA FÁCIL E EFICAZ DE CONSUMO> Capriche no molho de tomate nas carnes e nas massas ou até mesmo acrescente ketchup ao prato. Isso porque a absorção do licopeno é maior quando o tomate é cozido, pois o rompimento das paredes celulares do legume facilita o contato do antioxidante com a mucosa intestinal. Para potencializar ainda mais o efeito, acrescente um fio de azeite extravirgem ao molho, pois o antioxidante é melhor aproveitado quando combinado a uma pequena quantidade de gordura do tipo monoinsaturada.

CATEQUINAS

Substâncias antioxidantes encontradas principalmente em frutas como morango e uva e no chá verde, previnem vários tipos de câncer (como de esôfago, pulmão, estômago, bexiga e próstata) e o envelhecimento precoce.

DICA FÁCIL E EFICAZ DE CONSUMO> Tome 1 xícara de chá verde após as principais refeições. Para desfrutar ainda mais benefícios anticancerígenos, aposte na dobradinha chá verde com gengibre.

Para combater os radicais livres que vagueiam por nosso corpo, os médicos ortomoleculares recomendam, como muitos outros especialistas, melhorias nos hábitos: comer mais vegetais, praticar atividade física, reduzir o estresse, evitar o cigarro... Só que prescrevem também suplementos vitamínicos, mesmo para quem não sofre de nenhuma deficiência nutricional. O presidente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), o endocrinologista Ricardo Meireles, do Rio de Janeiro, pondera, mas faz o alerta: "Não existem evidências científicas de que os tratamentos ortomoleculares sejam eficazes a curto ou a longo prazo", afirma. "Não foram desenvolvidas pesquisas suficientes e como rigor que seria necessário para validar esses tratamentos", concorda Rui Curi, professor do Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo (ICB-USP). O fisiologista Carlos Hermelino de Sousa Pinheiro, também do ICB-USP, vai mais longe: "Doses muito elevadas de antioxidantes, como a vitamina E, podem até ter efeito negativo". Para os especialistas, pequenas mudanças na dieta seriam capazes de corrigir eventuais deficiências. Até porque alguns antioxidantes não podem ser produzidos artificialmente, só encontrados apenas nos alimentos.

COMPOSTOS FENÓLICOS

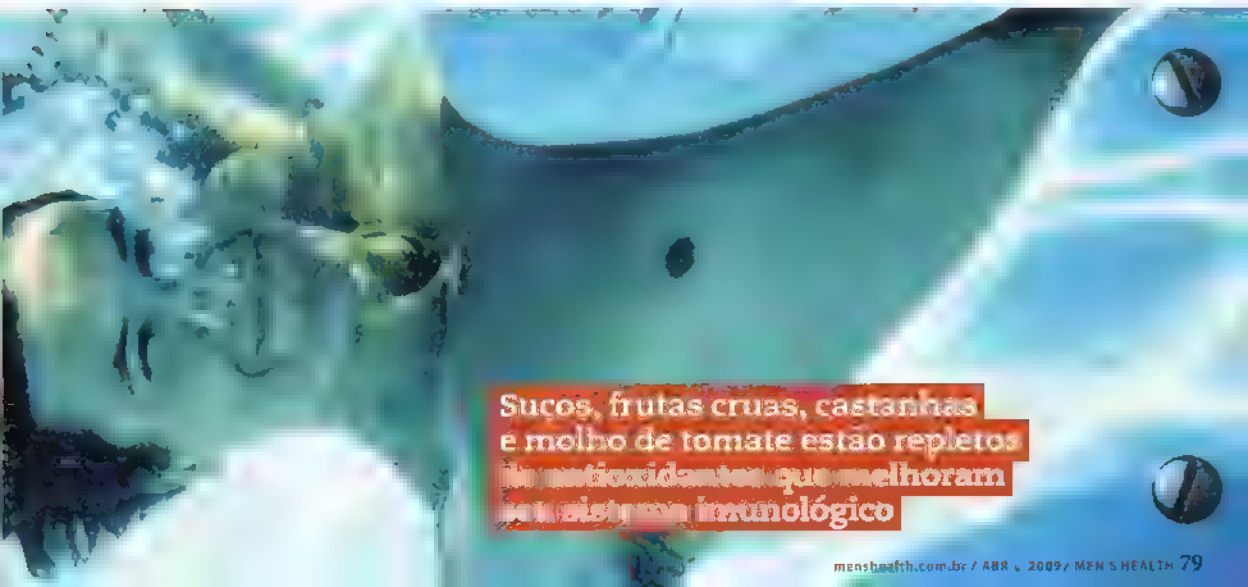
Englobam os flavonoides e as antocianinas e estão associados com a redução de doenças crônicas, diz a nutricionista da Equilibrium. Foram identificados compostos fenólicos importantes no cacau, cuja ação antioxidante é protetora das artérias. Também são fontes o alho, o chá verde e o café.

DICA FÁCIL E EFICAZ DE CONSUMO> Saboreie 1 pequena barra (cerca de 30 gramas) de chocolate amargo, com no mínimo 60% de cacau, que tem mais concentração de fenóis.

SELÊNIO

O mineral faz parte de uma enzima antioxidante (glutationa peroxidase) que protege as células das toxinas ambientais e alimentares e fortalece o sistema imunológico, explica Gabriela Pavin. Protege o coração e previne o derrame. Está na castanha-do-pará, nos frutos do mar, nas vísceras e nos grãos integrais.

DICA FÁCIL E EFICAZ DE CONSUMO> 1 unidade de castanha-do-pará age como "pílula antienvelhecimento", fornecendo a dose do mineral recomendada por dia. MH



DÊ VIDA A SUA COMIDA!

Os temperos que ajudam você a comer melhor e ganhar saúde

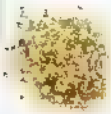
Por **Sofia Solves** Fotos **Jair Magri**

Você consegue imaginar um bife sem cebola ou uma pizza sem orégano? Talvez sim. Mas são esses detalhes que fazem de um simples pedaço de carne ou de uma fatia de pizza sem graça uma refeição de lamber os beiços. E esses detalhes – se é que podemos reduzi-los a isso – mudam a cara dos alimentos sem alterar a quantidade de gordura ou acrescentar calorias de forma significativa a eles. Os benefícios não param por aí.

Os temperos trabalham também a favor da sua saúde. Alguns facilitam a digestão enquanto outros ajudam a prevenir o câncer, evitar doenças cardiovasculares e afastar o envelhecimento precoce. Preparamos uma lista com 14 temperos que vão mudar a cara da sua comida. Se preferir, você pode continuar na velha dupla de sal e pimenta..

▶ ALHO

Consumida desde a Antiguidade, esta planta foi sacaneada por alguns povos que a apelidaram de "rosa fétida". Mesmo assim é impossível negar o sabor a mais que ela empresta aos pratos. O ideal é combinar com alimentos já fortes, como carne vermelha e molho de tomate. Evite colocá-la em alimentos mais delicados, pois ela anula seu gosto natural. Prefira consumir o alho cru, que preserva sua substância poderosa, a alicina. Ela ajuda a diminuir os níveis do colesterol ruim (LDL), fortalece o sistema imunológico e está associada ao combate de vários tipos de câncer.



▶ CEBOLA

Ela não é uma unanimidade. Mas seu poder é inegável. Rica em açúcar, ajuda a cortar a acidez de alimentos como o tomate, o que a torna perfeita para molhos. Em carnes também vai bem, sua água impede que os bifes ressequem. O tempo de cozimento, no entanto, deve ser rápido para não torná-la amarga. Mas saiba que é durante o processo de cocção que o açúcar é liberado, eliminando o sabor ardido. A cebola também traz vantagens à saúde. Ela protege o coração, dificulta a ação de bactérias e reduz o risco de câncer.

▶ PÁPRICA

Ela nada mais é que pimentão seco e moído. Tem gosto marcante, com um leve toque adocicado. Combina com carnes, batatas e até ovos cozidos. Em excesso, a páprica deixa qualquer prato amargo, alerta Renato Caleffi, chef do Le Manjue Bistrô, em São Paulo. Mas sua grande qualidade é acelerar a queima de gordura. "As versões picantes têm mais capsaicina, que auxilia o corpo nesse processo", confirma a nutricionista Roseli Rossi, da clínica Equilíbrio Nutricional, em São Paulo.

▶ LOURO

Se você nunca deu importância a essa folha seca, não sabe o que está perdendo. Primeiro porque a delicadeza do louro permite que ele seja usado para temperar qualquer prato, sem que se sobreponha ao sabor do alimento. Segundo porque é bastante aromático, característica importante no sucesso de um prato. Ainda contém ferro e é rico em vitaminas A e E, que têm propriedades antioxidantes. Use para temperar feijão e marinar carnes. Mas retire-o antes de servir, pois é de difícil mastigação. >>

CURRY: O TEMPERÃO DAS ÍNDIAS

ESSA MISTURA ARTESANAL VAI DEIXAR SEUS PRATOS AINDA MAIS SABOROSOS

» O curry – um condimento, cabe dizer, não é exatamente um condimento, mas uma combinação de especiarias e ervas que pode ser usada para temperar carne, frango, camarão e até legumes. Na Índia, seu país de origem, o curry é encontrado em diversas versões. Mas os ingredientes são os mesmos: pimenta, páprica, coentro, cúrcuma, cravo, canela e gengibre. O que varia é a quantidade de cada tempero na mistura, dosagem que dá o toque mais suave ou mais picante. Os especialistas recomendam curry vermelho (com pimenta vermelha) para carne de carneiro, curry amarelo (com pimenta amarela) para marinados e curry verde (com pimenta verde) para frango e camarão. Mas você pode ousar, claro. Para preparar sua versão caseira, misture os ingredientes e vá mexendo até chegar a uma pasta. Quando pronta, você deve ter um aroma sobre...

▶ CANELA

Com seu sabor intenso e inconfundível, ela tem lugar garantido em todas as páginas de um cardápio: de doces a salgados e bebidas. A versão em pau é mais poderosa e deve ser usada no preparo de alimentos quentes. O calor do processo faz com que a substância aldeído cinâmico, responsável pelo sabor e cheiro, seja liberada. Em pó combina com doces à base de leite, café e chá. Uma pitada é capaz de suavizar o gosto do café e até de cortar o sabor residual de adoçantes, afirma a nutricionista Roseli Rossi. E, se sua memória só associa a especiaria a sobremesas, saiba que ela vai bem com carne bovina e de caça – a culinária árabe está aí para provar.

▶ AÇAFRÃO

Esta planta tem mais que a cor amarela para oferecer a seus pratos. Com gosto suave, ela adiciona um toque floral aos alimentos. "De tão delicado pode ser acrescentado até a sobremesas", sugere Cris Maccarone, chef do Madame Aubergine Atelier Escola de Cozinha, em São Paulo. Os espanhóis são experts na produção de açafrão, então vale gastar mais para comprar o produto importado, que contém mais manganês, potássio e vitaminas C e E. Também melhora a digestão e o humor.

▶ TOMILHO

Considerado uma versão mais suave do orégano tanto no sabor quanto no aroma, o tomilho é uma das poucas ervas que combinam com os três tipos de carne: vermelha, frango e peixe. Ele ressalta o sabor natural desses alimentos e ajuda a salgá-los. Na versão seca, tem sabor bem mais intenso. "Deve ser usado durante o cozimento, assim libera mais de seus benéficos óleos essenciais" explica a nutricionista Roseli Rossi. Com ele, você também garante vitamina C, boa digestão e uma arma contra radicais livres.

▶ MANJERICÃO E MANJERONA

Estas ervas emprestam frescor e combinam com tudo de que os italianíssimos gostam: massa, molho de tomate, carnes e pizza. Elas também facilitam a digestão de pratos densos e gordurosos. Seu cheiro passa a impressão de que o alimento acabou de ser preparado – até por isso prefira as versões frescas às secas. Vale lembrar que embora tenham nomes parecidos e possam ser usados nos mesmos pratos, manjericão e manjerona são folhas de duas ervas distintas. A primeira tem sabor mais acentuado. Com ação antisséptica e desintoxicante, ambas ajudam o organismo a driblar gripes e atenuar náuseas.

▶ CÚRCUMA

Não confunda este tempero com açafrão. Adorada pelos indianos, a cúrcuma é mais picante e levemente amarga. Funciona bem com alimentos neutros, como lentilha, arroz e batata, pois adiciona sabor. Mas também pode ser usada para temperar outros vegetais e carne de carneiro. "A cúrcuma acelera o metabolismo e ajuda a queimar calorias" diz Renato Caleffi. Para aumentar seu potencial, misture com pimenta, que tem bastante capsaicina.

▶ ALECRIM

Ele é multifacetado: tempera alimentos e dá aroma a fragrâncias de perfume. Acrescente um ou dois ramos desta erva mediterrânea na carne e em legumes neutros, como as batatas, e garanta um sabor mais sofisticado ao prato. No supermercado você compra a versão seca com facilidade, mas a fresca é mais saborosa. Se encontrá-la, não triture muito para não perder seus óleos aromáticos. Dica: um ramo de alecrim dentro do vidro de azeite realça o sabor.

▶ SÁLVIA

Não estamos falando da sálvia alucinógena considerada por alguns entendidos em drogas a nova maconha. Mas este tempero certamente vai dar um barato a seus pratos. Uma pequena quantidade já é o suficiente para acrescentar perfume e um toque azedo, porém agradável, a carnes, peixes, molhos e cremes. Também vai bem como chá. Mas não deve ser misturada ao alecrim, que elimina totalmente seu gosto, alerta a chef Cris Maccarone.

▶ ORÉGANO

Esta é a única especiaria recomendada pelos chefs de cozinha apenas na versão seca, pois mantém o gosto mais acentuado. Mesmo assim, antes de juntá-lo à receita, Cris Maccarone sugere esfarelar as folhas para intensificar seu sabor. Vale misturar a molhos de tomate, carnes e pizza. Em molhos de cebola crua, usados para temperar salada, ele quebra a acidez. Mas não exagere na quantidade, pois o orégano é espaçoso e coloca seu sabor acima de todos os outros alimentos. Para a saúde, ele garante uma mistura poderosa de substâncias antioxidantes, que evitam o envelhecimento e protegem o coração.

▶ NOZ-MOSCADA

O adocicado da noz-moscada ajuda a equilibrar pratos pesados, feitos com leite e queijo. O clássico bechamel, popular molho branco, por exemplo, não fica completo sem ela. Doces à base de ovos também agradecem sua participação por aliviar o cheiro forte de gema. Mas não carregue na mão. Uma micropitada já é suficiente. Compre o condimento na forma de semente e não na versão já ralada, que muitas vezes vem misturada a outras substâncias, como fubá e até ferragens, alerta o chef Renato Caleffi. MH

DEIXE O SALEIRO DE LADO

Tempere a pressão arterial e a ordem com esse molho para salada, elaborado pela nutricionista Roseli Rossi. Ele mistura várias ervas e, de tão acentuado, dispensa o uso de sal. Misture hortelã, salsa, orégano e pimenta-do-reino com um pouco de azeite e vinagre. Coloque uns fios sobre as folhas.

As inscrições para a viagem da Europa terminaram. Mas as chances de arrumar as malas continuam.

Dia 13/04/2009
vamos conhecer o vencedor da grande viagem para a Europa.
Se você participou, é hora de cruzar os dedos e torcer.

Ainda faltam 2 super viagens. Participe!

Todas as viagens em direto a um acompanhante. Hospedagem e ainda 5 mil reais para gastar.

Fique atento para os sorteios e prepare-se, pois nosso próximo destino é a Oceania!

www.preserv.com.br

MH | SABEDORIA

O MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA DO PAI SEPARADO

O caldo entornou?

Há vida pós-divórcio!

DIVÓRCIO DÁ RUGAS

É científico: juntar os trapos faz bem. Pesquisas apontam que, casado, o homem vive mais. É uma tendência natural do ser humano, torna o sujeito maduro, mais sábio. Mas quando a coisa não dá certo? Fique frio: tem muita gente na mesma situação. Só no ano passado, 213 mil casamentos foram por água abaixo (em contrapartida, quase 4 vezes mais uniões foram registradas). Ok, se deixar a mulher que foi seu sonho de vida um dia já é punk, imagine quando há filhos envolvidos. No Brasil, 120 mil crianças e adolescentes são afetados anualmente pelo divórcio dos pais. Contando os matrimônios não oficializados, cerca de 400 mil filhos passam a ter pais separados. É mole? É duro não só para os filhos, mas para todos os que convivem com os estilhaços do que foi a família. Por isso, é preciso a cabeça no lugar para não arruinar a relação com a prole, com os amigos e, claro, com a nova namorada, que ninguém é de ferro. Aqui damos um guia para você ajudar quem precisa. Ou ajudar a si próprio...

[illegible]

Muita gente enxerga uma separação como uma tragédia, mas a situação está longe de um drama insolúvel. O erro está em imaginar que o fim do casamento significa o fim da família, diz a terapeuta familiar e de casal Lana Harari, de São Paulo. O rompimento, lembra, pode ser a solução para que o relacionamento entre os ex-parceiros recupere o respeito e traga qualidade à relação com os filhos. "É fundamental colocar na cabeça que, ao se divorciar, o homem se torna um ex-marido, não um ex-pai."

A separação pode até melhorar a parceria pai e filho. O pai separado já não tem toda a obrigação de ser o provedor da casa. "Quando ele deixa de ter que ser o modelo de pai e marido, vai buscar ficar mais perto do filho e acaba redescobrindo a paternidade", observa Lana Harari.

Isso não quer dizer que o divorciado está liberado da criação dos rebentos, como você vai ver logo mais nesta reportagem. Acontece que o fato de ele passar a ser mais dono do seu tempo alivia a pressão e faz brotar no sujeito mais simpatia pela paternidade.

[illegible]

É quase impossível ficar numa boa com os filhos pós-separação sem antes resolver as pendências do casamento que terminou. Aqui vão alguns passos para se garantir paz na terra pós-divórcio:

>> PRIMEIRO PASSO:

A FICHA DEVE CAIR PARA OS DOIS

O ex-casal precisa maturidade para admitir que, separado, viverá melhor sem jogar culpa em ninguém, guardar rancores ou viver brigando. "Com a separação, os filhos ganham passaporte para transitar em dois mundos. Se as fronteiras são de guerra, o que poderia significar liberdade acaba se tornando obstáculo para que eles se adaptem à situação", comenta Lana Harari.

>> SEGUNDO PASSO:

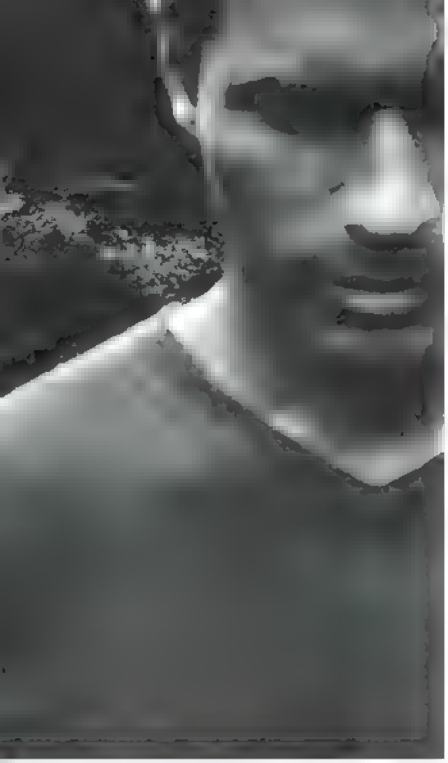
OS FILHOS DEVEM SABER DAS COISAS

É importante manter o diálogo com os filhos sem fingir que eles não entendem o que

OS FILHOS EM PRIMEIRO LUGAR

A ausência da figura masculina pode refletir na personalidade da criança. Sem a presença paterna, os filhos crescem sem uma referência importante de autoridade e podem apresentar dificuldade em respeitar limites. "É possível que tenham problemas de relacionamento e medo de se envolver emocionalmente, porque não tiveram um exemplo em casa de como lidar com isso", completa Jussaela Oliveira.

Da mesma maneira que a falta do pai por perto pode deixar sequelas, o excesso dessa companhia pode significar problemas no futuro. Muitas vezes o homem se sente culpado pela separação e procura compensar a ausência sufocando o filho com sua presença ou simplesmente deixando que ele faça o que bem entende quando estão juntos. Resultado: indisciplina e falta de limites. Portanto, seja um fim de semana por mês ou todos os dias que vocês passam juntos, o importante é que esse tempo seja aproveitado para dar atenção e passar valores à criança, e isso inclui saber dizer não na hora certa. "Uma criança que cresce sem limites encontrará várias dificuldades na vida adulta, destaca a terapeuta familiar Roberta Palermo, colaboradora do site Pai Legal (www.pailegal.net). "Ela se sente amada e segura quando vive em um lar com regras, pois sabe que se preocupam com ela."



está acontecendo e sem pretender que não sofram. Quanto mais nova a criança, mais fácil é a adaptação com os pais separados, já que sua memória da vida familiar não estava cheia. Para os meninos, o rompimento costuma ser mais doloroso, já que eles geralmente se identificam e têm mais proximidade com o pai, que é quem sai de casa na maioria das vezes.

>> TERCEIRO PASSO:

IGNORAR AS DÚVIDAS E NECESSIDADES DOS JOVENS NESSA HORA PODE CUSTAR CARO AO DESENVOLVIMENTO DA PERSONALIDADE DELES

De sintomas físicos, como dor de cabeça e vômito, aos emocionais, como raiva, tristeza, medo e culpa, o trauma de uma separação malconduzida também pode gerar nos pequenos dificuldade de relacionamento na juventude e até na idade adulta, lembra a terapeuta.

O novo elemento

É quase certo que uma nova história de amor vai aparecer na vida de um cara separado – e não deve demorar muito, garantem os especialistas, afinal somos bem mais dependentes do sexo oposto do que elas. É do jogo, mesmo que o ex-casal ainda se goste (o que, convenhamos, é a situação mais rara). Quando uma nova namorada entra em cena, é o momento de exercitar seu jogo de cintura e a habilidade de conciliar o novo relacionamento com filhos e ex-mulher sem causar atrito. Mas não se engane.

1) NÃO QUEIRA QUE A ATUAL COMPANHEIRA SEJA ACEITA DE CARA

No que diz respeito às crianças, que serão sempre leais à família, ela vem significar um elemento ameaçador, aquela que aparece para tomar o lugar da mãe e roubar o carinho do pai dai possíveis episódios de rebeldia e má-criação em casa. Cabe a você convencê-las, na base do diálogo, de que nada disso vai acontecer. "Também é tarefa do homem impor limites para o comportamento da madrasta, que não pode cometer o erro fatal de querer disputar a atenção dele com os filhos nem dar uma de mãe, dando ordens e tomando conta do espaço comum", diz Marina Vasconcellos, psicóloga familiar e de casal pela Unifesp. "Para que a convivência dê certo, a mulher atual tem que conquistar a confiança e a amizade dos enteados naturalmente, sem precisar forçar qualquer barra."

2) NÃO FAÇA DA NOVA NAMORADA UMA NOVA MÃE

Não é porque sua namorada se dá superbem com as crianças e você é meio desajeitado que vale delegar a ela responsabilidades como comprar o presente de aniversário do amiguinho ou ajudar na lição de casa. Não tem nada de errado em fazê-la participar, mas é importante que o filho reconheça que é você quem está no comando e está empenhado em orientá-lo sempre que ele precisar.

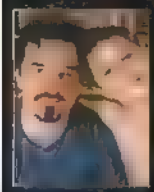
Uma recaída com a ex vale a pena?

Dependendo das circunstâncias da separação, é bem comum os ex-parceiros continuarem se falando, se encontrando e até dormindo juntos de vez em quando – seja por carência, arrependimento ou intenção de dar uma nova chance ao amor. O problema está em deixar que as crianças assistam a esse revival e acabem ficando confusas. "Tudo o que o filho quer é ver os pais juntos. Se ele está se acostumando com a ideia de vocês separados e volta a vê-los como um casal, vai alimentar expectativas de uma reunião", alerta a psicóloga e sexóloga Jussania Oliveira, consultora da *MH*. "Se isso não acontecer, para a criança será um novo rompimento, com ainda mais sofrimento." Assim, se não existe a certeza de que você e sua ex estão se vendo para reatarem o casamento, o melhor é marcar os encontros longe da vista da criança, como num motel ou na casa de um dos pais que não mora com as crianças. >>

AS DICAS DOS PAIS QUE PASSARAM PELA SEPARAÇÃO

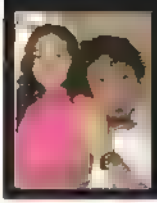
"Meu processo de separação foi traumático, de muita briga. E o pior era ver o Derek, com 5 anos na época, querendo saber por que eu estava saindo de casa. Disse que ele não merecia ver o pai e a mãe brigando e que eu jamais deixaria de amá-lo, mesmo vivendo separado. Nos vemos a cada 15 dias e nos divertimos bastante. Mas eu morro de saudade, ligo toda hora, faço o que posso para estar presente. Não sei se é a coisa certa, mas não quero me arrepender de não ter visto meu filho crescer."

SAMIR SALEM, 42 ANOS, ADMINISTRADOR, PAI DE DEREK, 9 ANOS



"Foi muito doloride ter que lidar com a distância do Antônio depois do divórcio, há cinco anos. E acredito que ele percebeu isso, porque às vezes se comporta como se fosse responsável pelos pais, atento para administrar os conflitos entre nós e levantar nosso astral quando estamos pra baixo. Acho que ele ficou mais maduro do que os garotos da mesma idade, mas nem por isso deixou de ser um menino alegre, extrovertido, gentil com a gente e com as outras crianças."

DENILSON CORDEIRO, 42 ANOS, PROFESSOR UNIVERSITÁRIO, PAI DE ANTÔNIO, 7 ANOS



"O fato de ter me separado amigavelmente e de minha ex-mulher e eu sermos amigos foi fundamental para que a Victoria aceitasse a situação e fosse a garota bem resolvida que é. Hoje ela mora com a mãe, mas nos vemos pelo menos três vezes por semana, fora nos fins de semana quando viajamos. Ela é muito apegada tanto a mim quanto à mãe e adora quando fazemos programas a três. Mas tomamos cuidado para que ela não confunda isso com o reatamento do relacionamento."

RICARDO GUERRA, 45 ANOS, PRODUTOR CULTURAL, PAI DE VICTORIA, 9 ANOS

A guarda dos filhos pode ser sua

Na maioria dos casos – 89,1% dos divórcios em 2007, segundo o IBGE – é a mulher quem fica com a guarda (ou custódia) dos filhos menores. Isso ocorre porque se convencionou que ela está mais preparada para isso – o tal instinto materno... No entanto, há situações em que o juiz decide que é o pai que tem mais capacidade de cuidar dos herdeiros, seja pela condição financeira, social ou psicológica dele. "Trata-se de uma interpretação subjetiva do juiz que cuida do caso, que vai dar preferência ao genitor que consegue atender melhor aos interesses e necessidades do menor", esclarece o advogado Eduardo Loesch Jorge, especialista em direito de família.

VISITAS. seja a quem for dada a guarda, o correto é que o outro genitor ganhe o direito de fazer visitas regulares à criança (geralmente restritas a um fim de semana a cada 15 dias), de passar com ela datas festivas, como aniversário, férias e feriados (desde que acordado perante o juiz) e o dever de pagar pensão alimentícia.

GRANA. a contribuição estipulada leva em conta os rendimentos mensais do responsável, comprovados em juízo. Não existe uma tabela padrão, mas é comum o juiz fixar um valor que corresponda a 30% do seu orçamento, a fim de cobrir os gastos com alimentação, saúde, educação, lazer, roupas. Porém, se a quantia passa a onerar o bolso do pai, ele pode pedir que ela seja reduzida de acordo com suas possibilidades. "É bom lembrar que não há nenhuma lei dizendo que é do homem a responsabilidade de bancar pensão", alerta Eduardo Jorge. "Se ficar provado que a mulher tem recursos, ela terá, sim, que pagar a pensão no caso de a guarda ter ficado com o pai."

PUXAR O CARRO: nem pense em tirar o corpo fora no caso de a ex-mulher estar saindo com outro cara: isso não elimina sua responsabilidade pelo sustento e pela formação da criança.

Divórcio litigioso

Pais em pé de guerra pela custódia dos filhos são cada vez mais coisa do passado. Atualmente, o comum é a guarda compartilhada, que prevê a igual divisão das atribuições entre os pais no que diz respeito à educação, à moradia e ao lazer dos filhos: os herdeiros passam a ter duas casas e veem pai e mãe com a mesma frequência. "Essa é a melhor alternativa para a criança, que não sai prejudicada pela ausência de nenhum dos pais e assimila a separação mais facilmente", afirma a psicóloga Marina Vasconcellos. "Para dar certo, no entanto, na guarda compartilhada é preciso que haja confiança e o consenso de que o bem-estar do filho está em primeiro lugar: afinal os dois têm direitos e deveres exatamente iguais."

Divórcio consensual

Se o casal for do tipo esquentado, existe a mediação: um recurso independente da Justiça que tem a finalidade de ajudar as partes a entrarem em entendimento. Para fazer uso dela, não é preciso contratar advogado. As partes escolhem uma pessoa (amigo, familiar ou um mediador oficial) para intermediar o acordo e resolver as pendências em uma Câmara de Mediação e Arbitragem. No caso de um dos pais não seguir o que foi acordado por meio do mediador, aí sim o outro pode entrar na Justiça comum para exigir o cumprimento do combinado. MH

VOCÊ ESTÁ A CAMINHO DO DIVÓRCIO?

RESPONDA SIM OU NÃO PARA AS AFIRMAÇÕES ABAIXO E CONFIRA SE O RELACIONAMENTO DE VOCÊS TEM CHANCE DE DAR CERTO OU É HORA DE TIRAR O TIME DE CAMPO.

1. Posso apontar os principais sonhos e objetivos da minha parceira.
2. Sei quais são as atuais preocupações dela.
3. Posso enumerar as três coisas que mais admiro nela.
4. Eu beijo e faço carinho na minha mulher com frequência.
5. Nossa vida sexual é bastante satisfatória.
6. Fico ansioso para passar meu tempo livre com ela.
7. Minha companheira é uma das minhas melhores amigas.
8. Ela se abre comigo quando teve um dia ruim.
9. Sou sinceramente interessado na opinião dela.
10. Aprendo bastante com minha parceira, mesmo quando discordamos.
11. Minha opinião conta na hora de tomar decisões.
12. Eu sei admitir quando estou errado.
13. Mesmo quando discordamos, não perdemos o senso de humor.
14. Minha mulher sabe me consolar quando estou pra baixo.
15. Quando discutimos, a última palavra tem que ser minha.
16. Sei que há questões que nunca vamos resolver.
17. Temos valores parecidos quanto aos papéis de marido e mulher.
18. Nós temos várias lembranças felizes.

Resultado:

11 ou mais SIMS: Vocês têm uma relação sólida com bastante chance de durar até que as duas estejam sem dentes e andando de bengala – o que não deve ser uma preocupação, já que vão estar sempre apaixonados.

De 5 a 10 SIMS: Vocês estão num momento crucial do casamento, que tem seu lado bom, mas também suas fraquezas. Parece que é hora de dar folga ao contratempo e aproveitar juntos o fim de semana.

4 ou menos SIMS: O casamento corre sério risco de divórcio. Se isso a vocês não significa que a relação é importante o suficiente para tentar salvá-la. Comece com uma conversa honesta. Se não der jeito, talvez seja uma boa hora de procurar ajuda profissional.

Não existe um único alimento ideal.
Não existe uma dieta perfeita.

Existe a sua fórmula de saúde. Personalizada.

Suplementação Nutricional: uma real solução para o stress e o excesso de peso.

Seja aos 30, 40 ou 50 anos de idade, o metabolismo está em contínua transformação. As necessidades também se modificam: o stress cotidiano consome as reservas nutricionais a um ritmo mais acelerado do que a capacidade do organismo em armazená-las ao seguir uma dieta convencional. Hoje é possível reverter esse quadro de desgaste. São feitos mapeamentos bioquímicos que detectam carências específicas para indicar suplementações nutricionais que realmente funcionam. O resultado é a facilitação da queima de gordura, a eliminação de toxinas acumuladas e bem-estar restaurado.

São projetos de saúde individualizados. É a sua fórmula de saúde.

ethosclin

Rua Diogo Moreira, 132 - conjs. 901 a 904 - São Paulo SP CEP 05423-010 - ethosclin@ethosclin.com.br

tel. (11) 3095-9111

ELAS SE ABREM... *

AS PARTES MAIS SEDUTORAS DO SEU CORPO, SEGUNDO 1203 LEITORAS DAS REVISTAS *NOVA*, *BOA FORMA* E *GLOSS*

Braços fortes	23%
Peito marcado na camiseta	19%
Abdome malhado	18%
Costas largas	17%
Pernas musculosas	12%
Bunda, redonda e dura	11%

* PESQUISAS REALIZADAS NOS SITES DAS REVISTAS NOVA (DE 6/3 A 16/3), BOA FORMA (7/3 A 24/3) E GLOSS (7/3 A 24/3)

"Adoro o desenho do peito masculino. E curto braços também: me lembram força, segurança e aconchego. Como desejo muito meu marido, gosto de sentir todos os músculos dele."

Bianca Rinaldi, atriz

Ganhe o corpo que elas desejam

Pesquisa exclusiva de *MH* mostra quais músculos você deve turbinar para chamar a atenção delas. O treino está aqui!

Por **Wilson Weigl** Colaborou **Bruno Favoretto**
Fotos **Andrzej Tyszko** Ilustrações **Noriatsu Yoshikawa**

Isso mesmo, consultamos 1203 mulheres para você não correr risco de errar. Nessa enquete exclusiva, realizada em março nos sites das revistas *Nova*, *Boa Forma* e *Gloss*, elas indicaram que parte do seu corpo mais as seduz *(veja resultado ao lado)* e em qual delas mais curtem pegar – descontado o amigão (*resultado na pág. 94*). O resultado é este guia para você montar uma agenda de treinos (comece pelos braços) e ampliar seu poder de fogo. E, claro, ganhar um corpo mais saudável. Ok, sabemos que as mulheres não costumam dissociar o visual dos outros atributos masculinos. "Mas a aparência contribui decisivamente para a atração inicial", diz Jussania Oliveira, psicóloga especializada em sexualidade e consultora da *Men's Health*. Então turbine a sua com os 6 passos a seguir... >>

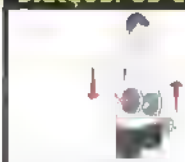
6 PASSOS PARA SE TORNAR O ALVO DELAS

Siga o treino proposto por Fred Berenguer, personal trainer e professor de musculação da academia Bio Ritmo, de São Paulo.

1) Faça quatro séries de cada exercício (de oito a 14 repetições por série).
2) Procure usar cargas bem pesadas.
3) Execute os movimentos devagar: leve mais ou menos três segundos em cada fase.
4) Alongue-se antes e depois de treinar

BRAÇOS: OS CAMPEÕES DA PREFERÊNCIA FEMININA

EM CASA

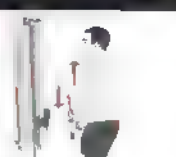


1) ROSCA ALTERNADA
Em pé, com os halteres ao lado do corpo, as palmas voltadas para você, eleve um dos halteres até a altura dos ombros enquanto gira a palma da mão para cima. Abaixe-o lentamente enquanto levanta o outro.

2) TRÍCEPS TESTA
Deitado, segure um halter com as duas mãos, os braços estendidos para cima. Flexione os antebraços em direção à testa e volte à posição inicial. Mantenha o abdômen contraído para sustentar a região lombar no chão.

NA ACADEMIA

1) ROSCA COM BARRA W
De pé, com o tronco reto, segure uma barra W com as palmas das mãos voltadas para cima. Flexione os cotovelos em direção aos ombros sem movimentar o tronco. Retorne à posição inicial.



2) TRÍCEPS NO PULLEY
De pé na frente do aparelho pulley, segure a barra com as palmas voltadas para baixo, os braços flexionados a 90 graus. Empurre a barra para baixo até estender os cotovelos. Com o tronco reto, retorne à posição inicial.

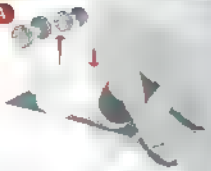
"Curto olhar e acariciar os braços e as costas. Um cara que tem esses músculos definidos, mas sem exagero, mostra que se cuida. Sem contar que essas são as partes do corpo que a gente sente no momento do abraço"
Fernanda Souza, atriz

ELAS DETESTAM OS EXIBICIONISTAS – que usam camisas abertas, calças apertadas, camisetas justas demais – e os músculos em excesso. Do ponto de vista feminino, um cara muito forte ou vaidoso demais não sinaliza um bom futuro parceiro, pois vai dedicar mais tempo ao espelho e à academia do que à companhia dela, sonegando atenção, dedicação e disponibilidade, qualidades que elas valorizam nos relacionamentos. "Caras muito bonitos também as intimidam", avisa Jussania. Poucas encaram a concorrência que serão obrigadas a enfrentar ao lado do alvo da cobiça das outras mulheres.

PEITO: VICE-CAMPEÃO

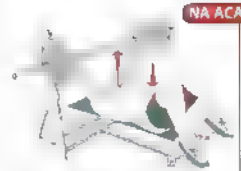
EM CASA

1) FLEXÃO DE BRAÇO
Com [illegible] abdômen e dê[illegible] o corpo e [illegible] encostando [illegible] a distância [illegible] Para dificultar o exercício, apoie os pés [illegible] uma cadeira, elevando o quadril mais alto que o tronco.



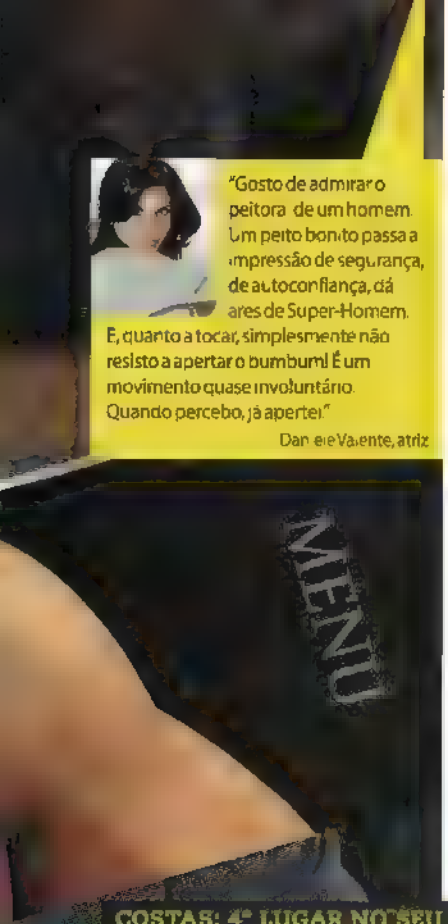
2) SUPINO COM HALTERES
Deitado, com os joelhos flexionados e os braços estendidos verticalmente, segure os halteres com as palmas das mãos pegando um polegar. Flexione os cotovelos até 90 graus, sempre para os lados. Estenda o cotovelo e volte ao início.

NA ACADEMIA



1) SUPINO RETO
Deitado no banco horizontal, segure a barra com os braços estendidos das laterais em uma abertura maior do que a largura dos ombros. Desça a barra até a altura do peito mantendo os cotovelos abertos. Retorne à posição inicial.

2) CROSSOVER COM TRONCO INCLINADO
Fique no meio da máquina de crossover, segurando um puxador em cada mão, braços abertos, eleve os puxadores para baixo num arco amplo na frente do corpo. Volte à posição inicial.



"Gosto de admirar o peitoral de um homem. Um peito bonito passa a impressão de segurança, de autoconfiança, dá ares de Super-Homem. E, quanto a tocar, simplesmente não resisto a apertar o bumbum! É um movimento quase involuntário. Quando percebo, já apertei."

Daniele Valente, atriz

COSTAS LARGAS, PEITO DEFINIDO, ABDOME SARADO, BRAÇOS FORTES, BUNDA REDONDA.

São características que as mulheres curtem, tanto para observar quanto para desfrutar na cama. "Livre dos antigos tabus, que incentivavam a passividade, a mulher moderna se sente livre para explorar o corpo do homem", diz a psicóloga. Vale frisar que, segundo a especialista, seu pênis é mero figurante nas fantasias dela: traseiro e braços provocam mais entusiasmo do que nosso equipamento natural.

Bem, desnecessário dizer que, ao conquistar um físico atlético, você ganha autoestima e autoconfiança, o que se traduz não só em mais sexo como também abre portas no trabalho e nas relações sociais. Então não precisamos dar mais motivos para você adotar o treino das partes que contam para elas.

ABDOME: 3º LUGAR NA SEDUÇÃO

EM CASA

1) ABDOMINAL COM PERNAS APOIADAS

Deite no chão com as pernas numa cadeira. Cruze as mãos atrás da cabeça. Eleve os ombros, arredondando as costas. Suba até sentir os músculos abdominais contraídos. Inspire voltando ao início.

2) OBLÍQUO COM PERNAS NA VERTICAL

Deite no chão com uma mão atrás da cabeça e os joelhos flexionados. Aproxime a [illegible] o cotovelo direito do joelho esquerdo e o cotovelo esquerdo do joelho direito. Troque de lado.

NA ACADEMIA

1) ABDOMINAL COM POLIA ALTA

Ajoelhado junto ao aparelho de pulley, posicione a corda atrás da nuca. Expire e arredonde as costas para aproximar o esterno do pubis. Inspire voltando à posição inicial.

2) ABDOMINAL CRUNCH NO APARELHO

Sentado na mano na mãos nos pegadores, pernas presas no apoio, expire e arredonde as costas levando a cabeça em direção à [illegible]. Inspire voltando à posição inicial.

COSTAS: 4º LUGAR NO SEU PODER DE ATRAÇÃO

EM CASA

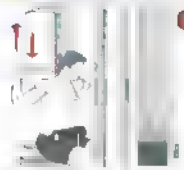
1) REMADA UNILATERAL

Apoie o joelho esquerdo e a mão esquerda num banco, perna direita no chão. Segure um halter na mão direita, com o braço estendido. Com as costas retas, puxe o halter para cima o mais alto possível. Volte ao início. Faça todas as repetições e depois troque de lado.

2) CRUCIFIXO INVERSO

Inspire com as pernas afastadas e semiflexionadas, incline o tronco para a frente, mantendo as costas retas. Segure dois halteres com os braços relaxados e [illegible] braços até a altura dos ombros. Volte lentamente ao início.

NA ACADEMIA



1) PULLEY COSTAS

Sentado no aparelho de pulley, segure a barra presa à polia alta com os braços afastados e o tronco reto. Vaga a barra por trás da cabeça até a altura dos ombros e volte à posição inicial.

2) REMADA BAIXA COM TRIÂNGULO

Sentei-se na estação de pulley e puxe o triângulo [illegible] da polia baixa. Puxe-o em direção ao peito. Concentre-se no peso ao estender os braços. Volte à posição inicial.

MÚSCULOS? SÓ ATÉ CERTO PONTO

Um estudo da Universidade da Califórnia revelou que as mulheres gostam mais de caras definidos do que musculosos. Vendo fotos de homens sem camisa, 141 mulheres preferiram os tipos atléticos aos muito malhados. Elas disseram que o tempo que eles gastam na academia é um tempo sonegado no relacionamento. Os bombados também foram considerados sujeitos a atrair outras mulheres – e pular a cerca.

As mulheres associam músculos a...

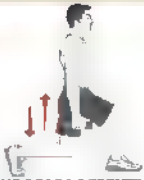
- Habilidade na cama
- Popularidade
- Proteção
- Saúde e bons genes
- Dinheiro e ambição
- Fidelidade
- Sensibilidade às necessidades delas
- Narcisismo e gênio ruim

>>

PERNAS: 5º MELHOR ITEM PARA VOCÊ MOSTRAR

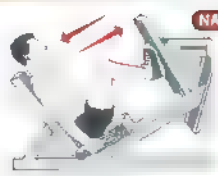
EM CASA

1) AGACHAMENTO COM HALTERES
Fique em pé, com um halter em cada mão, braços relaxados e pés na linha do quadril. Olhando para a frente, agache-se, os joelhos devem ficar na linha das pontas dos pés, volte à posição inicial.



2) AFUNDO PARA A FRENTE
Em pé, com um halter em cada mão, braços relaxados e pés na linha do quadril, dê um passo largo para a frente. Mantenha o tronco reto, sua coxa deve ficar paralela ao chão, volte ao início.

NA ACADEMIA



1) LEG PRESS 45 GRAUS
Sente-se no aparelho, com as costas bem apoiadas e os pés afastados na linha do quadril. Destrave o aparelho e flexione os joelhos em um ângulo de 90 graus. Retome à posição inicial.

2) CADEIRA EXTENSORA
Posicione-se no aparelho com as mãos nos puxadores, os joelhos flexionados e as pernas sob o apoio. Estenda os joelhos até a posição horizontal e volte à posição inicial.

ELAS REVELAM SEUS DESEJOS NA CAMA...

1203 MULHERES DIZEM QUE PARTE DO SEU CORPO MAIS GOSTAM DE PEGAR NA CAMA

Bunda ("Adoro segurar")	28%
Braços ("Curto a boa pegada")	25%
Costas ("Gosto de senti-las no abraço")	21%
Peito ("Curto tocando os meus")	14%
Abdome ("Delícia um homem sem barriga")	6%
Pernas ("Adoro coxas grossas")	6%

"Fico de olho nos glúteos – acho que essa preferência nacional não se restringe aos homens... Nós, mulheres, também adoramos uma bunda masculina. Também gosto de me aninhar num peitoral forte e definido: me sinto protegida."

Ild Silva, atriz

GLÚTEOS: 6ª ARMA PARA ATRAI-LA

EM CASA

1) EXTENSÃO DO QUADRIL
Apoie as duas mãos (ou os dois cotovelos) e um joelho no chão e posicione a outra perna flexionada sob o peito. Estenda essa perna para trás até realizar a extensão total do quadril. Faça todas as repetições e troque de perna.

2) ELEVAÇÃO DA PELVE
Deitado, com os braços estendidos ao longo do corpo e os joelhos flexionados contraia os glúteos e eleve a pelve. Volte à posição inicial, sem encostar o glúteo no chão.

NA ACADEMIA

1) EXTENSÃO DO QUADRIL COM POLIA BAIXA
Em pé no aparelho crossover, mãos apoiadas, prenda uma perna na polia baixa. Faça a extensão completa do quadril com a perna da polia e volte à posição inicial.

2) GLÚTEO NA MÁQUINA
Posicione-se na máquina de glúteos, com uma perna presa na máquina e a outra servindo de apoio. Leve a coxa para trás até realizar a hiperextensão do quadril. Repita do outro lado. **MH**

ILUSTRAÇÃO: PRODUÇÃO: OLA INTERNETA MODELO: RAFAEL MARCO AGUIAR

APRESENTA:

CIRCUITO BRASILEIRO DE SURF PROFISSIONAL

SuperSurf 2009

O MAIOR EVENTO DE SURF DO BRASIL COMEÇA AGORA!

1ª ETAPA
06 A 10 DE MAIO

GUARUJÁ

WWW.SUPERSURF.COM.BR

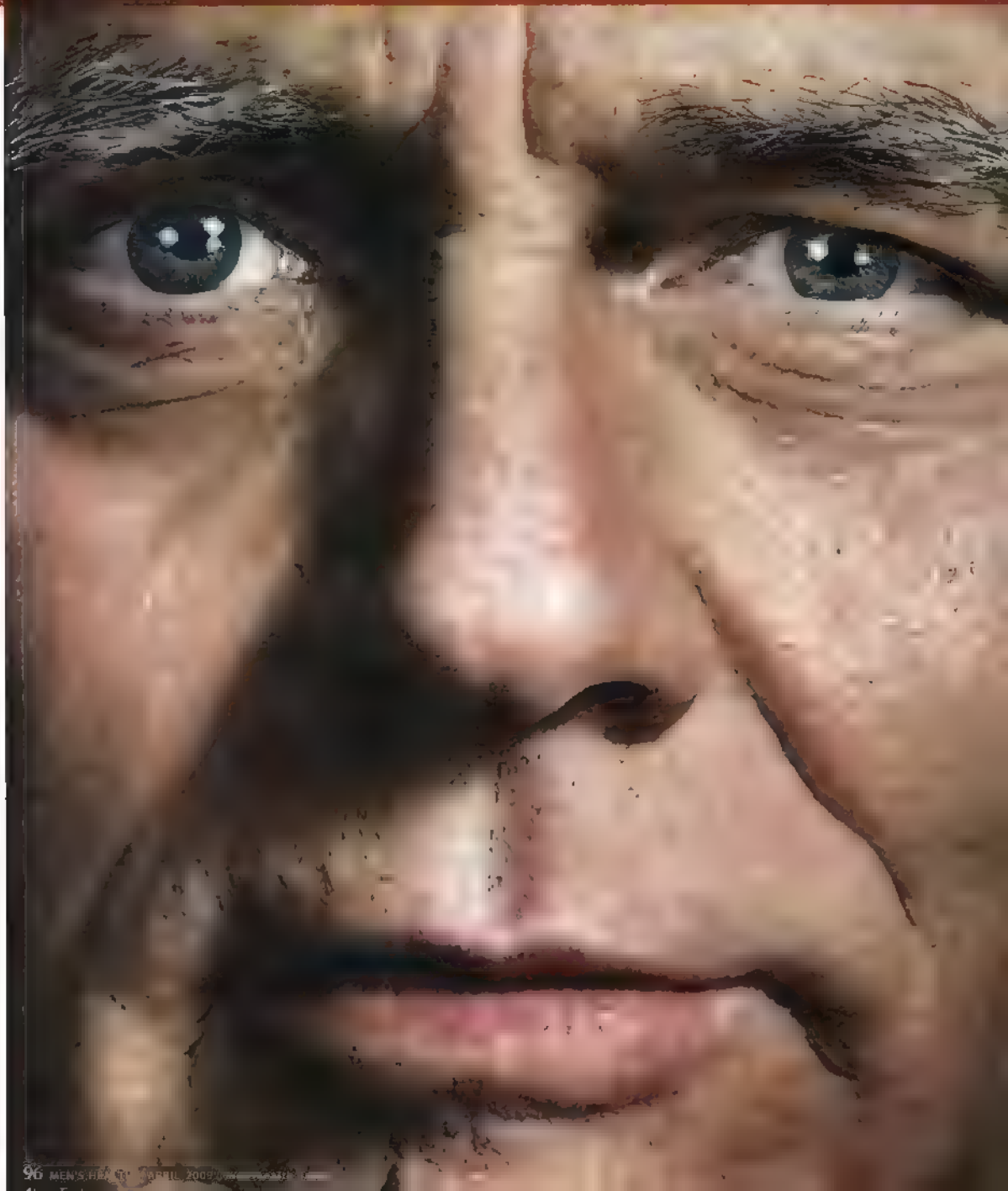
10 anos SuperSurf

APOIO:

REALIZAÇÃO:

CO-PATROCÍNIO:

E SE VOCÊ NÃO ENVELHECESSE?

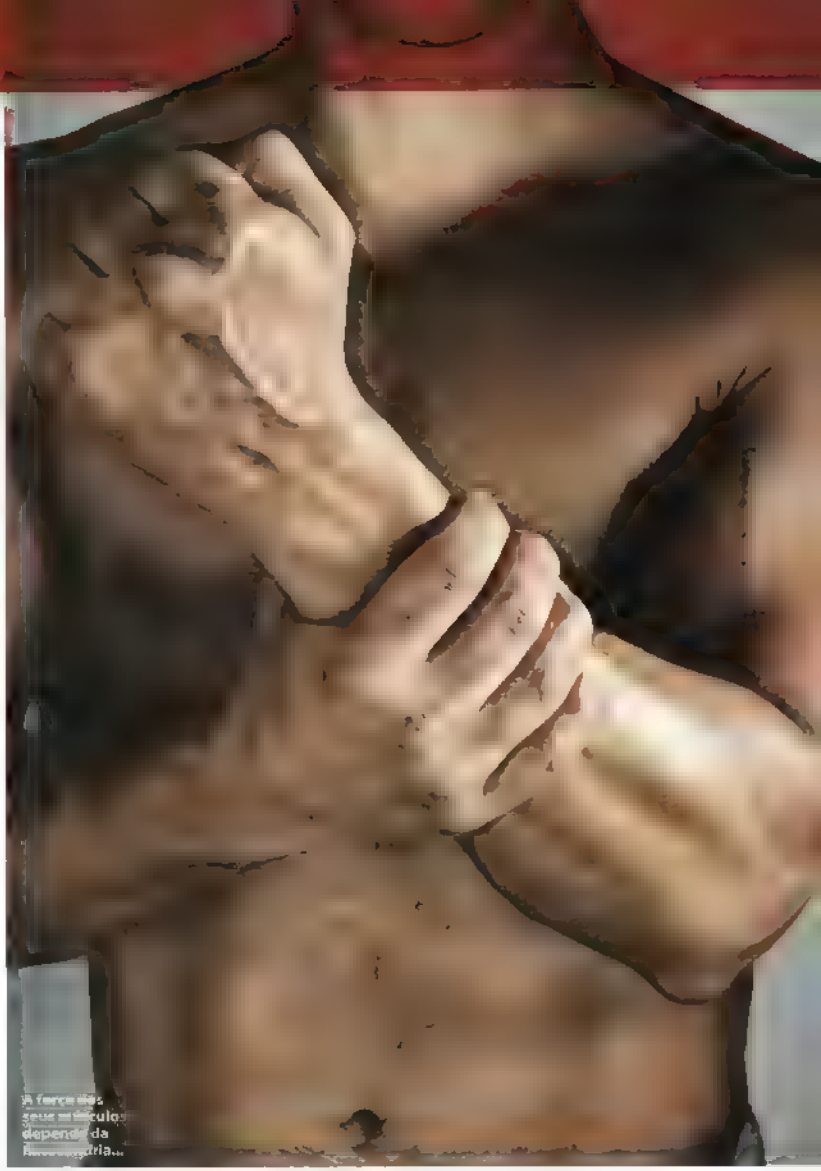


Os cientistas mergulham nos estudos sobre microscópicas usinas de força das células humanas. São elas que determinam como você vive e quando vai morrer. Você quer viver mais?

Por Anderson Silva e Tom McGrath. Fotos Olaf Blecker

Uma velhice mais longa ou mais anos de juventude? Dilema das futuras gerações

Você já parou para pensar por que o seu corpo envelhece? Pois cientistas das mais renomadas universidades do mundo não param de pensar nisso. Há anos grandes centros de pesquisa estão empenhados em encontrar uma resposta para essa questão e, principalmente, uma maneira de frear o processo. A ideia não é simplesmente deixar as pessoas mais jovens, mas sim prolongar o tempo de vida e, o mais importante, melhorar a qualidade do envelhecimento. Em outras palavras: deixar você um velhinho mais ativo do que o Mick Jagger e mais forte que o Stallone em *Rambo IV*. A tarefa não é fácil, mas os avanços na última década foram enormes



"Aumentar a vida por outros 100, alguns dizem até mil anos, não passa de ficção científica", afirma David Sinclair, professor da Escola de Medicina da Universidade de Harvard (EUA). "Não conseguimos aumentar nem a vida de um rato tanto tempo assim. Como poderíamos fazer isso com um ser humano? Não conheço nada que estamos fazendo que permita chegar a isso."

Pelo menos por enquanto.

Mas as pesquisas científicas estão chegando ao ponto crucial da questão. A equipe de Sinclair em Harvard está concentrando as investigações nas mitocôndrias – lembra das aulas de biologia do ensino médio? Elas mesmas, as usinas de energia do corpo. Os cientistas conseguiram provar que o envelhecimento – e todos os sintomas deletérios que aparecem junto com ele – está relacionado a danos na capacidade das mitocôndrias de transformar a glicose e o oxigênio em energia, ou melhor – olha as aulas de biologia a de novo –, em ATP (moléculas que concentram energia).

Com menos força para o organismo funcionar, as células acabam morrendo e não conseguem se reproduzir em quantidade suficiente para repor as irmãs mortas. O resultado é um corpo cansado e envelhecido.

Sinclair, um homem pequeno de 39 anos, descarta a ideia de acrescentar séculos à nossa vida, mas é bem mais otimista em relação à possibilidade de adicionar algumas décadas de, digamos, prática de esportes competitivos. "No futuro, as pessoas vão pensar 'Quando estiver com 80, ainda vou jogar tênis...'. E aos 90 ainda vou estar bem para ver meus bisnetos terminarem a faculdade'", diz o cientista.

Nas últimas décadas, pesquisadores compreenderam cada vez mais como a mitocôndria é importante para todos os aspectos da saúde e da forma física dos seres humanos. No lado positivo, por exemplo, pesquisas mostram que mitocôndrias com funcionamento adequado abrem caminho para uma série de benefícios, como crescimento muscular, aumento de energia e resistência e uma cabeça cheia de cabelos. No lado negativo, mitocôndrias danificadas estão associadas a uma variedade igualmente ampla de doenças – de diabetes, problemas do coração e obesidade a disfunções neuromusculares. Aparentemente, a saúde das mitocôndrias revela muito sobre o estado geral de uma pessoa.

Por isso Sinclair tem procurado identificar uma manobra genética para manter nossas mitocôndrias cheias de energia. No momento, ele se concentra a atenção nas enzimas chamadas sirtuínas, que, quando ativadas, parecem revigorar a mitocôndria. Em 2003, ele descobriu que a sirtuína, conhecida como Sir2, po-

deria ser ativada com resveratrol, substância mais conhecida por sua presença no vinho tinto e considerada uma das grandes aliadas na luta antienvelhecimento. Em estudos seguintes, ele e outros pesquisadores constataram que grandes quantidades de resveratrol não só tornaram ratos de laboratório mais saudáveis e energéticos, mas em alguns casos estenderam suas vidas em 30% (mas nada de correr para a adega e abrir a primeira garrafa de vinho, pois você teria que beber 35 delas por dia para obter uma dose equivalente).

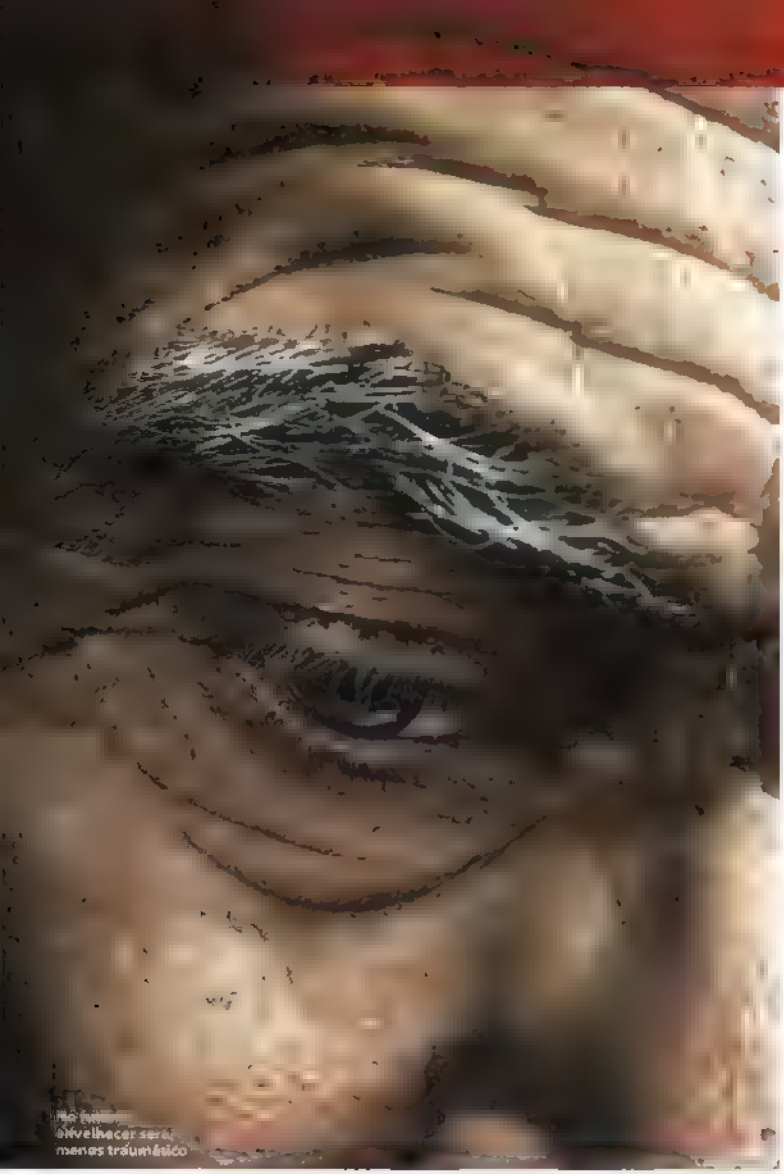
No ano passado, a Sirtris Pharmaceuticals – empresa que Sinclair fundou para desenvolver drogas anti-idade – anunciou que tinha criado uma substância química mil vezes mais potente que o resveratrol. O que isso significa? A curto prazo, há muito entusiasmo pelo que Sinclair e seus colegas estão fazendo. A gigantesca farmacêutica GlaxoSmithKline, por exemplo, é tão obstinada pelo Sirtris que em junho de 2008 comprou a empresa por 720 milhões de dólares. Enquanto isso, Sinclair acredita que uma droga que ativa a sirtuína e fortalece a mitocôndria poderá estar disponível no mercado em uma década ou, nas previsões mais otimistas, em cinco anos.

Fortalecer as mitocôndrias das células será um passo decisivo para a cura das doenças cardíacas, diabetes e câncer

Se isso acontecer, o impacto em todos nós será potencialmente profundo. Para começar, seria um passo em direção a um novo tipo de tratamento para algumas das doenças mais comuns e incapacitantes, incluindo problemas cardíacos, diabetes e até câncer. Tão importante quanto é o fato de que as drogas podem permitir que nós continuemos saudáveis, ativos e cheios de energia por vários anos além do que conseguimos agora. Portanto, o que está em jogo é um casal de senhores que a gente não gosta nem de ouvir falar: o tempo e a morte. E, para David Sinclair, parece que é justamente esse o ponto. "Acho que o envelhecimento é a maldição da humanidade. Nós temos tão pouco tempo no planeta", afirma. "Gostaria de fazer algo a respeito." Um desejo muito ambicioso e nobre, sem dúvida alguma.

MITOCÔNDRIAS SÃO MINÚSCULAS, mas o papel que desempenham é enorme. No laboratório, os cientistas até conseguem ver com clareza a diferença entre um animal cujas mitocôndrias funcionam perfeitamente e outro com mitocôndrias gastas. Em um estudo realizado nos laboratórios de Harvard, dois ratos foram colocados lado a lado em duas pequenas esteiras. Uma das cobaias fazia parte do grupo de controle, que recebeu apenas uma dieta com pequenas refeições ao dia. A outra teve suas mitocôndrias estimuladas com megadoses de resveratrol. O ratinho do grupo de controle lutou como um fumante obeso que tenta correr a maratona de Nova York. Já o turbinado com a substância do vinho correu por horas alegremente, parecendo não sentir nada.

Então, como exatamente a mitocôndria pode fazer de um rato um super-herói enquanto deixa o outro mais parecido com uma versão roedora do Faustão? A resposta volta ao papel que ela tem nas células. A função principal da mitocôndria é transformar nutrientes em estoque de energia ATP, que, em contrapartida, fornece a energia de que as células precisam para funcionar (o número de mitocôndrias em uma célula varia, dependendo de quanta energia a célula necessita. Células cardíacas, por exemplo, possuem milhares de mitocôndrias, enquanto cada célula da pele guarda apenas uma). ≫



[illegible] envelhecer será menos traumático

Quando suas mitocôndrias funcionam adequadamente, boas coisas acontecem. Seu corpo trabalha como deve trabalhar – o coração bate, os neurônios disparam, os músculos se contraem, os olhos enxergam e o fígado, os rins e outros órgãos funcionam como devem. Você é, na essência, como um relógio com o maquinário bem ajustado. Infelizmente, pelo menos dois fatores atrapalham o funcionamento adequado das mitocôndrias. O primeiro é a mutação genética. Mutações podem ser herdadas, causadas por dieta ou estilo de vida, ou, simplesmente, por um processo aleatório. E elas estão associadas com uma variedade de condições que vão desde doenças neuromusculares até demência, aterosclerose e diabetes. Em tais casos, as mitocôndrias geneticamente defeituosas não processam todos os nutrientes na célula, levando a uma crise de energia lá dentro. Sem força o bastante para funcionar, a célula fraqueja... e coisas ruins acontecem. A segunda força trabalhando contra suas mitocôndrias é, simplesmente, o tempo. O grande paradoxo das mitocôndrias é que, mesmo fornecendo energia para o seu corpo, elas estão basicamente semeando a sua própria destruição. Durante a respiração aeróbica, subprodutos, como radicais livres, vazam. Com o passar do tempo, eles prejudicam tanto a mitocôndria como outras partes da célula. O resultado: um estrago que se parece bastante com envelhecimento.

A ligação entre mitocôndrias e envelhecimento foi estabelecida num estudo de 2004 publicado no periódico *Nature*. No estudo, pesquisadores do Instituto Karolinska, em Estocolmo, na Suécia, desenvolveram uma linhagem de ratos com DNA mitocondrial danificado. Pelas primeiras 25 semanas (até a juventude) os ratos eram normais. Mas de repente começaram a mostrar sinais prematuros de envelhecimento. Eles mostraram sintomas que você tipicamente vê num 50º reencontro de ex-alunos de colegial, articulações duras, ossos em decadência, até calvície. Normalmente, ratos selvagens vivem cerca de dois anos (100 semanas), enquanto ratos de estimação ou de laboratório vivem por três anos ou mais (150 semanas). Todos esses ratos estavam mortos antes da semana 61.

Existe algo que podemos fazer para ajudar as mitocôndrias a suportar a destruição do tempo? A resposta feliz é sim e a lista de coisas que você pode fazer é extensa. "Sabe-se, por exemplo, que exercício físico tem um impacto importante na função mitocondrial, com melhores resultados quando são combinadas atividades aeróbicas e musculação", revela o endocrinologista Wilmar Jorge Accursio, presidente da Sociedade Brasileira para o Estudo do Envelhecimento.

"Isso ocorre porque a atividade física protege as mitocôndrias dos estragos provocados pelo tempo", continua o especialista. Num estudo feito em 2003, pesquisadores da Clínica Mayo, um importante centro de pesquisa americano, colocaram 65 sedentários saudáveis num programa de ciclismo três vezes por semana. Além do aumento significativo de sua capacidade aeróbica, suas mitocôndrias estavam produzindo mais enzimas que turbinam ATP. "Com o exercício físico o corpo gasta bem mais energia, mas, por outro lado, aumenta sua capacidade de produzi-la", explica Wilmar Accursio.

Coma menos e reduza a ingestão de calorias. Seu corpo trabalha mais devagar e você vive mais tempo

Corra e vá longe

[illegible] en Ato

[illegible]

[illegible] incluindo gordura, em combustível para suas células musculares. Ao se exercitar intensamente, você recruta mais mitocôndrias, o que significa que seus músculos podem trabalhar mais e por mais tempo. Para aumentar sua produção de energia, use este treino aeróbico de três dias. Você pode fazê-lo em uma superfície plana ao ar livre, numa esteira ou bicicleta ergométrica. Mais: planos [illegible] queimam [illegible] calorias por minuto para ajudá-lo a detonar a pança à medida que você acrescenta mitocôndrias.

[illegible] aqueça por cinco minutos, correndo ou pedalando em ritmo leve. Para cada treino, calibre sua intensidade estimando seu esforço numa escala de 1 (sentado no sofá) a 10 (o mais intenso que conseguir). E siga as instruções ao lado.

SEGUNDA E SEXTA

Corra por 15 segundos na intensidade 9; recupere por 30 segundos na intensidade entre 3 e 4. Isso equivale a um intervalo. Repita de acordo com a tabela.

	SEGUNDA	SEXTA
Semana 1	5 intervalos	5 intervalos
Semana 2	6 intervalos	5 intervalos
Semana 3	6 intervalos	6 intervalos
Semana 4	7 intervalos	6 intervalos
Semana 5	7 intervalos	7 intervalos
Semana 6	8 intervalos	7 intervalos
Semana 7	8 intervalos	8 intervalos

QUARTA

Para este treino, corra ou pedale continuamente [illegible] na intensidade 6. A cada semana, tente progredir para que chegue a um total de 30 minutos de exercício.

OUTRA ALTERNATIVA PARA MANTER AS MITOCÔNDRIAS FUNCIONANDO a contento é reduzir significativamente a ingestão calórica. Isso não quer dizer que você deva passar fome, mas diminuir um pouco a quantidade diária de alimento pode fazer toda a diferença no futuro. "A restrição alimentar, desde que iniciada precocemente, diminui o ritmo do organismo. Trabalhando mais devagar, o corpo vive mais", revela a nutricionista Myrian Spinola Najas, vice-presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia e professora da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Os cientistas ainda não conseguiram identificar exatamente qual o mecanismo por trás da restrição alimentar, mas dezenas de estudos já comprovaram que ela funciona. Já que estamos falando de comida, vale dizer que manter o peso ideal é uma arma e tanto contra a velhice. Isso porque a gordura acumulada favorece processos inflamatórios pelo corpo e essa inflamação acelera o processo de decadência das mitocôndrias. O resultado é que elas perdem a capacidade de produzir energia e ainda passam a acumular mais lixo dentro das células, que passam a funcionar mais devagar e ficam menos protegidas contra toda espécie de substâncias nocivas.

"Hoje sabemos que alguns alimentos, batizados de funcionais, apresentam substâncias que agem diretamente nas usinas energéticas das células, aumentando sua capacidade de se proteger e diminuindo as agressões contra sua estrutura", explica Myrian. Na lista estão a aveia, a quinua, os peixes de água salgada, alguns tipos de amêndoas e nozes, as frutas vermelhas, enfim, aqueles alimentos de que você sempre ouve falar que protegem contra doenças – lembre-se de que muitas delas estão relacionadas a problemas nas mitocôndrias. "Pode até parecer redundante dizer que manter bons hábitos, como dormir bem, não fumar, não usar drogas e não beber em excesso, também é essencial para quem quer retardar o envelhecimento", ressalta Accursio. "Substâncias presentes na fumaça do cigarro, por exemplo, liberam grandes quantidades de radicais livres, fazendo com que essas moléculas se acumulem nas células, tornando-as cada vez mais velhas."

Há uma linha na medicina que defende a reposição hormonal como saída contra o envelhecimento. "Estudos tentam descobrir se envelhecemos porque cai a quantidade de hormônios ou se os hormônios diminuem porque envelhecemos", conta Accursio. Fato é que cerca de 30% dos homens vão sofrer com a andropausa, queda abrupta da produção de testosterona, o hormônio masculino, e outros tantos – ainda não há uma estatística confiável – sofrerão com a diminuição do hormônio do crescimento, responsável, entre outras funções, pela formação dos músculos. Repor as substâncias que não estão em seu nível normal, segundo os cientistas, é um dos primeiros passos para quem quer viver bem por mais tempo.

Ok, todas essas medidas relacionadas aos hábitos de vida não garantem a imortalidade – e é por essa razão que David Sinclair e outros tantos pesquisadores buscam saídas farmacológicas para manter as mitocôndrias em alta produtividade. Quanto tempo essas drogas podem potencialmente aumentar a vida humana? "É provável que possamos ajudar as pessoas a viver cinco ou dez anos mais com saúde", afirma Sinclair. Num nível prático, você não seria capaz de se aposentar aos 65 anos de idade. No lado positivo, você teria mais anos para curtir as coisas que ama, e provavelmente ver seus bisnetos crescerem. E, num nível mais profundo, talvez o próprio arco da sua vida seria afetado. Num mundo onde 95 é o novo 65, e 65 o novo 40, será que pararíamos de frequentar escolas aos 20 ou estenderíamos a educação por mais uma década? Ou tentaríamos várias faculdades e profissões? E em relação a casamento – será que a maioria de nós casaria antes dos 30? Uma parceira para a vida toda seria ideal ou colocaríamos uma data de validade de 50 anos no casamento e a trocaríamos mais adiante?

Ainda bem que as mitocôndrias nos fornecem energia; vamos precisar de muita. MH

Atitudes para viver mais

Algumas atividades cotidianas podem valer tanto quanto exercícios em benefício da saúde e da longevidade. Procure [illegible]

- 15 minutos de sexo: 25 pontos
- Cozinhar por meia hora: 60 pontos
- Subir escadas por dez minutos: 100 pontos
- Passear com o cachorro meia hora: 100 pontos
- Ir ao supermercado (por meia hora) [illegible]
- [illegible] minutos brincando com os filhos: 130 pontos
- Andar por meia hora: 135 pontos
- 30 minutos de corrida: [illegible]00 pontos

CURA
CURA
CURA

Seus problemas acabaram!

Preguiça, insônia, ressaca, dor de estômago - conserte os pepinos do dia-a-dia com truques simples e eficientes

Por **David Morton** e **Sofia Solves**
Ilustrações **Lee Woodgate**

CRISE DA MEIA-IDADE

ACELERE NA RETA

A crise da meia-idade é uma experiência inevitável – mas para sobreviver a ela você não precisa modificar tudo a seu redor. A questão é mudar a forma como você a encara. "Ou até, caso seja seu trabalho o responsável pela crise, mudar de profissão – para uma que levante o saldo bancário e a autoestima", sugere o inglês Stephen Duke, autor do livro *The Lost Patriarch: Towards a New Mythology of Manhood* (O patriarca perdido: em direção à nova mitologia da masculinidade, inédito no Brasil).

Entre os 20 e os 35 anos, os homens se sentem bem na carreira, na relação afetiva e na paternidade. Até que de repente algo desencadeia uma mudança. Suas ereções parecem cansadas. No trabalho, você pode ser ignorado ou visto como redundante. Talvez você passe por um divórcio. Sem perceber, você deixa de ser o dono do universo para entrar na meia-idade.

Reconheça a crise como uma grande transição, algo que vai levar a coisas incríveis. O psiquiatra Carl Jung escreveu: "O maior potencial para crescimento e realização pessoal está na segunda metade da vida". Ou, em outras palavras, veja essa crise como o segundo tempo da partida, que é sempre mais excitante. Finalmente, se tudo der errado, você pode recorrer à famosa técnica do vencedor Picasso: encontre uma namorada, pelo menos 20 anos mais jovem.

ÚLTIMOS 5 QUILOS

CUIDE DOS HORMÔNIOS

Não importa quanto você está acima do peso, quanto você malha ou quanto peso já perdeu, quando faltam apenas 5 quilos para atingir sua meta, a situação fica complexa e você precisa considerar o papel dos hormônios no organismo.

Para a maioria das pessoas, a pequena e teimosa parte de gordura que permanece é o estepe ao redor da cintura. E ela parece grudar na área. O processo: o carboidrato que comemos várias vezes ao dia vira açúcar, o que aumenta o nível de açúcar no sangue. O corpo reage produzindo insulina para reduzir esse nível e é isso que leva nosso corpo a armazenar gordura ao redor do abdome.

"Para controlar a insulina, você precisa controlar sua dieta", enfatiza o treinador inglês Jamie Sawyer. Coma carboidratos quando seu corpo precisa de energia rápida. Mas evite carboidratos que contêm muito amido, como massas, pães e batatas, em todas as refeições. Prefira legumes, verduras, carnes magras e peixes para acelerar o metabolismo, melhorar a sensibilidade à insulina e finalmente esvaziar o pneu.

PREGUIÇA

ABRACE ESTA

A preguiça é a maneira de seu corpo se equilibrar. Quando você relaxa, ele troca o sistema nervoso simpático (que acelera o organismo) pelo mais calmo sistema nervoso parassimpático. Seu pulso se normaliza, você respira mais devagar e sua pressão arterial se regulariza.

"Em vez de encarar a preguiça como uma coisa ruim, você deve vê-la como uma forma de desafiar o estresse, conservar a força e aumentar suas chances de uma vida saudável", explicam Peter Axt e Michaela Axt-Gadermann, autores do livro *The Joy of Laziness: How to Slow Down and Live Longer* (A alegria da preguiça: como desacelerar e viver mais, inédito no Brasil).

Faça como nossos ancestrais. Eles incluíam períodos de relaxamento na rotina. No inverno, trabalhavam menos e nos fins de semana se distanciavam do cotidiano. Se, como eles, você conseguir equilibrar estresse e descanso, você segura a onda da pressão arterial e controla o risco de sofrer com doenças circulatórias. Você também coloca uma tampa no afluxo de cortisol que acompanha o estresse e atrapalha a memória.

>>

BLASFÊMIA

REPROGRAMAR

Já vi muito humor azedar em reuniões quando, após a troca comum de amabilidades, a guém solta um palavrão. As pessoas veem essa atitude como algo nada atraente e como um sinal de pouca inteligência. Nós normalmente sabemos quando podemos usar determinado linguajar, mas às vezes incorporamos maus hábitos. **A chave para evitar problemas é reprogramar seu comportamento.** Você precisa "desaprender" lições impróprias. Trate todas as situações – até com amigos – como inapropriadas e logo você se percebe falando menos palavrão. Convide as pessoas a seu redor para vigiá-lo, assim você percebe com mais c areza seu jeito de falar.

Se mesmo assim não funcionar e você cont nuar com esse hábito inadequado, saiba que é possível ser "desprogramado" com terapia comportamental cognitiva. "E a mostra como pensamentos e comportamentos estão ligados", explica o psicólogo inglês Cliff Arne l, especializado em comunicação e estresse. Você aprende, por exemplo, que a s tuação no bar não é diferente de outras, o que deixará você mais ligado para repensar seu comportamento quando estiver prestes a xingar.

DOR DE ESTÔMAGO

MODERAÇÃO SEMPRE

O estômago é um grande para-raio de seus excessos. Quando você está tenso demais, ele dói. O que ocorre é que o estresse dim nui as defesas, aumenta a pressão sanguínea, acelera a frequência respiratória e causa insônia. Mas esse estado emocional não pode levar a fama de vilão sozinho. Se você tira férias, fica tranquilão e exagera na caipirinha, abusa das comidas engorduradas, fica horas em jejum ou fuma demais, as dores aparecem também. E com elas, queimação, az a, refluxo, náusea... **"Previna o problema cortando certos excessos"**, aconselha o gastroenterologista Rogér o Toledo Júnior, membro titular da Federação Brasileira de Gastroenterologia. Quanto ao cigarro, abandone o vic o totalmente. "Alternativas de relaxamento, como acupuntura, ta chi chuan, massagem e meditação, podem deixar você mais ca mo", sugere Rogério Toledo Júnior. Se nem assim o problema for embora, faça uma endoscopia para detalhar o tamanho do estrago.

UM CURRÍCULO RUIM

SIGA UM PADRÃO

Bolar um currículo enorme e mirabolante não vai levar você a lugar nenhum. "Os grandes decisores não têm tempo para perder lendo um monte de páginas", diz o headhunter Renato Bagnolesi, da empresa de consu toria Robert Wong, em São Paulo. Seja prático e inclua o que nteressa. Siga estas dicas.

1) Tamanho Nunca passe de duas páginas. No parágrafo inicial, resuma sua exper ência – isso chama a atenção logo de cara.

2) Dados pessoais Não basta ser bom. Você precisa ser encontrado. Lembre-se de colocar endereço, telefones e e-mail.

3) Qualificações Cite formação acadêmica, cursos e conhec mento de idiomas. Tenha como provar tudo, algumas empresas pedem cópia do diploma e até de holerite.

4) Ordem cronológica Menc one as empresas pelas quais passou, com data de entrada e saída, começando pela ma s recente. Dimens one a empresa, por meio de faturamento, número de funcionários pelo qua você foi responsável e seu budget.

5) Descrição Destaque suas atividades, mostrando as conquistas e os resultados.

6) Extras Seja honesto. Tirar um ano para estudar fora do país é uma coisa, passar um ano surfando na Austrá ia é outra.

INSÔNIA

SAIA DA CAMA

Você tem dificuldade para dormir? Então siga a seguinte regra: se após 20 minutos com a luz apagada, você não pegar no sono, saia da cama. "Quanto mais ficar deitado, mais sua cama passa a ser um problema e não uma solução para dormir", afirma Chris Idzikowski, diretor do Centro do Sono de Edimburgo, na Escócia. O sofá é provavelmente o melhor lugar, mas não ligue a TV. Oferecer reprises do campeonato de futebol a seu cérebro é estimulo demais: o resultado será exatamente o oposto do que deseja. Longe de desligar você, aumentar a atividade cerebral vai despertá-lo ainda mais.

Experimente controlar a respiração. Você não precisa fazer nenhuma técnica bizarra; apenas se concentre em respirar profunda e lentamente. Isso já é o bastante para diminuir o batimento cardíaco e a pressão arterial a níveis que vão levar seu cérebro ao sono. Focar nessa ação ajuda a bloquear pensamentos intrusivos que podem mantê-lo acordado a noite toda.

FÚRIA NO TRÂNSITO

A fúria no volante funciona como uma válvula de escape para os problemas diários – e nossos níveis de estresse são tão esmagadores que as reações se tornam exageradas. É um beco sem saída: então, aprenda a gerenciar a situação.

Primeiro, planeje seu dia. "Agendar muitas atividades faz com que você corra e, mesmo assim, continue atrasado para o próximo compromisso", afirma o médico Alberto Ogata, presidente da Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV). Dentro do carro, relaxe. Ouça música ou audiobooks. Usar o carro como extensão do escritório impede que você se concentre no que está fazendo e isso aumenta o desgaste mental – além de aumentar o risco de acidentes. "Vale ter barrinhas à mão para repor as energias em um trajeto longo e assim evitar o estresse por causa do jejum", sugere Ogata.

Aumente seu conforto: tire o paletó, esfrie a temperatura e sente-se corretamente. Agora, a parte mais complicada, mas talvez a mais importante: trabalhe sua postura em relação aos outros. Pare de enxergar os motoristas como inimigos. Se você valorizar quem está no outro veículo, sua reação vai ser diferente quando tomar uma fechada.

VIOLÊNCIA URBANA

[URA: ENFRENTAR, ANALISAR NÚMEROS E TRANCAR A PORTA, É CLARO]

Não há quem não conheça pessoas que já foram assaltadas, tiveram o carro roubado ou a casa arrombada. Infelizmente, cabe a nós aprender a conviver com essa violência. Mas cabe a nós também tentar reduzir o problema. "Temos que superar nossa baixa capacidade de associação", analisa Miche Misse, professor de sociologia e coordenador do Núcleo de Estudos da Cidadania, Conflito e Violência Urbana da Universidade Federal do Rio de Janeiro. "Em outros países, as pessoas se reúnem e criam mecanismos para enfrentar problemas cotidianos. Nós só cobramos o Estado."

Neste cenário, a sensação de insegurança é uma constante e não corresponde exatamente à probabilidade real de sofrer uma violência. "Pesquisas mostram que a lógica que faz alguém achar que vai ser assaltado é a mesma que faz achar que vai ganhar na loteria", afirma Misse. Segundo ele, todo ano, 8% das pessoas são assaltadas. Sim, o número é alto, mas ele também revela que mais de 90% não vão passar por isso. Mesmo com os números em mente não deixe de trancar as portas.

SEIOS MASCULINOS

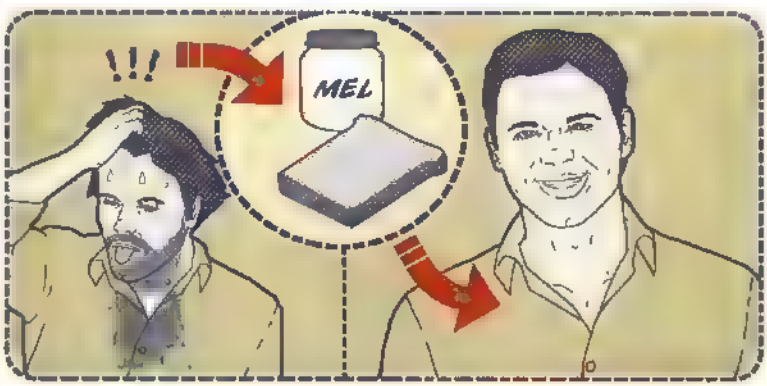
Para se livrar dos peitões, combine uma dieta de baixas calorias com um treino que trabalha o peitoral sob todos os ângulos. Faça o programa, elaborado pelo treinador inglês Ed Beesley, três vezes por semana.

- **Faça 15 minutos no elíptico.**
- **Supino** Faça três séries de dez repetições.
- **Pulley frontal** Na estação de pulley, puxe a barra na frente do peito e mantenha as costas retas. Três séries de dez a 12 repetições.
- **Crossover no cabo** Com um puxador em cada mão, leve os cabos até a frente do corpo. Faça três séries de dez a 12 repetições.
- **Flexões** Faça três séries de oito repetições.
- **Lat pulldown** coloque cada mão em uma extremidade da barra e puxe-a até o peito. Faça três séries de dez a 12 repetições.
- **Crucifixo inclinado com halter** Sente-se e segure dois halteres na frente do peito. Abra e feche os braços. Faça três séries de oito a dez repetições.
- **Exercício aeróbico** Como máquina de remada, por dez minutos.

RESSACAS

TORRADA COM MEL

Álcool é um diurético, o que leva você a produzir muita urina. Se a ele se perder tanto líquido, você também vomitar, os estoques de minerais vitais se esvaziam. Torrada com mel é o remedio ideal. Fornece ao corpo sódio, potássio e frutose, que ajudam a consertar e rebater o estrago. "Frutose reabastece os estoques de glicogênio, enquanto sódio e potássio são essenciais para o funcionamento adequado de nervos e músculos", explica o professor inglês de química John Emsley. >>



VEGETAIS NO DOMINGÃO

ESTE ALMOÇO

Você acorda mais tarde e faz apenas uma refeição. Turbine-a com vegetais para atingir a recomendação dos especialistas. A nutricionista Vanessa Pimentel, de São Paulo, sugere o seguinte cardápio:

Entrada: salada de alface, rúcula e abacaxi = 2 porções
Folhas possuem fibras, que, ingeridas antes do prato principal, diminuem a absorção de gordura. O abacaxi é um bom digestivo.

Prato principal: macarrão ao sugo com brócolis e almôndegas = 2 porções. O tomate tem licopeno, que previne o câncer de próstata. Brócolis fazem bem para o sistema nervoso. Bônus: a massa é seu combustível e a carne magra retarda a absorção do carboidrato e prolonga a saciedade.

Sobremesa: banana e suspiro = 1 porção. Amasse 1 banana, cubra com a clara em neve de 1 ovo, polvilhe com adoçante e canela e leve ao forno até a clara endurecer. A banana é rica em potássio, que previne câimbras, e tem vitamina B6, que dá energia.

TÉDIO

SEDUZA

O tédio parece não ter fim. Em casa, você ainda tem alguns recursos para driblá-lo. Agora imagine conviver com o tédio dentro de uma penitenciária. O músico João Estrella, personagem do livro *Meu Nome Não É Johnny* (Editora Record, 336 págs.), do jornalista Guilherme Fiuza, domina esse tema. Ele foi preso em 1995 por tráfico de drogas e ficou três anos atrás das grades. "Consegui fazer com que o tempo servisse para alguma coisa. Não fiquei parado", conta Estrella.

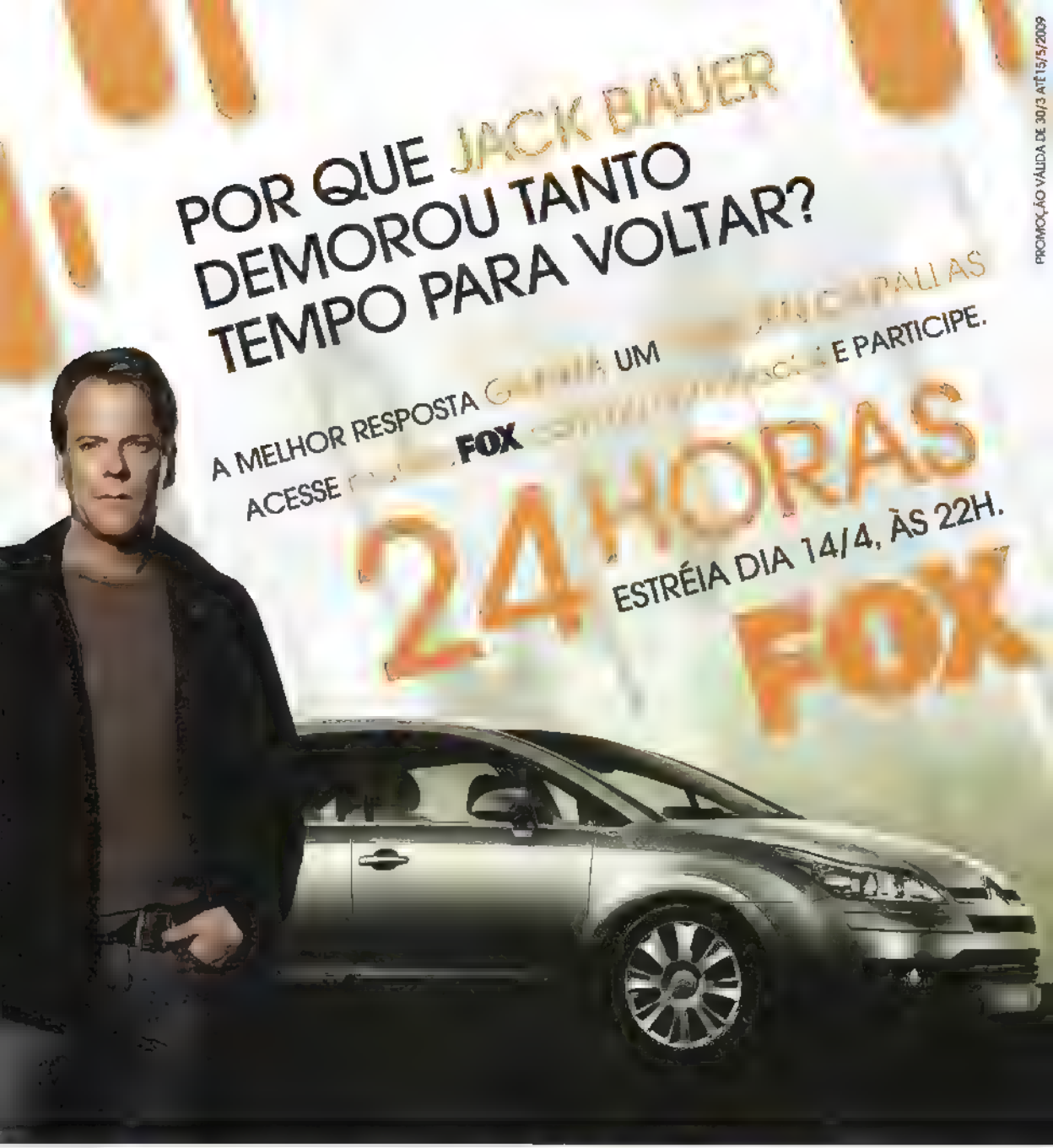
No início, na Polícia Federal, só comia. Já no manicômio judiciário, onde ficou dois anos, comia e batia uma bolinha. A única vista do mundo externo que tinha, um matagal, virou inspiração para suas composições. Ele também ampliou sua área de atuação: trabalhou na parte jurídica, escreveu cartas de amor para mulheres de outros presos e se apegou à música. "Descobri que o tempo é precioso e precisamos produzir sempre."

MEDO

CONHEÇA AS CAUSAS

É normal sentir medo. Quando você está escalando o Himalaia ou pulando de helicóptero no meio de uma floresta fechada, não há como escapar desse sentimento. Mesmo se você é um cara de 30 anos e cheio de músculos. "É uma emoção que existe para aumentar seu foco e ampliar seus sentidos, então você precisa aceitá-la, senti-la e usá-la em seu benefício", explica o escritor Bear Grylls, ex-integrante da aeronáutica inglesa. Ou seja, o medo – em muitas circunstâncias – está ali para proteger você.

Mas observe como a hora H não é o pior momento para a maior parte das pessoas. O que mais apavora é justamente a antecipação, a expectativa, a espera. Nesse ponto, você precisa focar naquilo que precisa ser feito e usar essa concentração para manter o controle. Respire. Calcule. Analise. No final, você aprende que toda vez que sobrevive a um momento de pânico você fica mais forte. E aí trair onda de valente faz parte da cena... MH



PROMOÇÃO VÁLIDA DE 30/3 ATÉ 15/5/2009

Não fique fora dessa, assine já FOX na TVA ou Telefônica TV Digital.
TVA: 3038 5500
Telefônica TV Digital: 0800 12 15 20

A partir de
R$ 49,90*

Recursos interativos
Guia de programação eletrônico na sua tela
Mais de 200 canais de áudio
Imagem e som com tecnologia digital
Pay-per-view: programados sem sair de casa

Para informações sobre possibilidade de adesão, instalação e condições de cancelamento, ligue para: TVA 3038 5500, ou acesse o site www.tva.com.br ou ligue para a Telefônica TV Digital 0800 12 15 20 ou acesse o site www.telefonica.com.br. Válido para contratação do pacote inicial Telefônica TV Digital ou mensalidade TVA. Pacote com 6 canais incluídos sujeito à instalação. Instalação sujeita a disponibilidade e viabilidade técnica. Serviço de atendimento ao consumidor TVA 0800 77 3404; Telefônica TV Digital 0800 774 4455. Atendimento especial para portadores de deficiência auditiva e de fala TVA 0800 77 2882, Telefônica TV Digital 142.

www.telefonica.com.br

tva.com.br

18 GARFADAS...

Por Regina Miotti | Fotos Jonathan Kanton

... imagine seu fígado!

Passou o tempo em que as proibições alimentares faziam parte do [illegible]rio dos médicos. Para usar a comida a favor do seu corpo, não é preciso [illegible]dita. "Desde que não haja exageros, dá para comer de tudo", afirma Daniel Magnoni, card[illegible]logo do Hospital do Coração, em São Paulo, e presidente da Associação Brasileira pela Nutrição Saudável.

Por outro lado, é bem [illegible] cautela em relação a certos pratos repletos de ingredientes nocivos. "É preciso ter cuidado com o sal, o açúcar e alguns tipos de gordura, [illegible] a saturada e a trans, que estão em cremes, tortas e doces", avisa Henr[illegible] Lopes, cardiologista do Instituto do [illegible]

[illegible] A gordura saturada [illegible] cada vez mais no c[illegible]lo de [illegible] [illegible]sidade de Campinas (Unicamp) [illegible] que a substância é um dos estopins para os ataques de gula. Os cientistas creem que ela lesa uma das regiões cerebrais que controlam o apetite. E a obesidade, você sabe, est[illegible]

[illegible]logista Carlos Scherr, professor da Universidade Gama Filho (RJ), chama a atenção para o [illegible]

[illegible]to excelente, mas se[illegible] tempo para dessalgar [illegible]

[illegible] integra a lista negra da saúde cardiovascular. Mas nada de radica[illegible] Não há coração que [illegible] quando falta prazer à mesa.

QUE O SEU CARDIOLOGISTA NÃO DARIA!

Quer um coração saudável? Coma o que ele come...

1 ARNE DE PORCO M SHOYU

O QUE É prato típico das cozinhas chinesa e japonesa, junta carne, molho de soja, brócolis, cebola e macarrão lamen.

POR QUE O CARDIOLOGISTA NÃO COME: "Dependendo do corte, a carne de porco tem muita gordura saturada" diz Daniel Magnoni. Sem falar que o shoyu tem excesso de sódio, que interfere no calibre dos vasos sanguíneos e aumenta a pressão arterial. A receita pode usar shoyu light, que contém bem menos sódio, mas não espere que o delivery chinês tenha essa esperteza.

GRAU DE VENENO

2 TELA FARMECANA

O QUE É carne bovina, geralmente contrafilé, frita e coberta com queijo mussarela e molho de tomate.

POR QUE O CARDIOLOGISTA NÃO COME: pela soma das gorduras saturadas da carne e do queijo. Também há muitas calorias: 1 unidade concentra 500. "Para quem quer ter o coração saudável, é importante cuidar do peso", enfatiza Heno Lopes. Para se ter uma ideia, quanto maior a panca, mais elevados os níveis de substâncias que interferem no calibre dos vasos sanguíneos, o que acaba prejudicando a circulação.

GRAU DE VENENO

3 EMBUTIDOS

O QUE SÃO: salsichas, linguiças, salames e afins, feitos de carnes suína, bovina ou de aves, salgadas e temperadas.

POR QUE O CARDIOLOGISTA NÃO COME: os embutidos estão no topo do ranking dos alimentos ricos em sal. "Consumidos em excesso podem elevar a pressão arterial", afirma Carlos Scherr, autor do livro *Estilo Ipanema, Viva com Saúde sem Abrir Mão do Prazer* (Ed. Rocco, 158 págs.). Apenas 1 gomo de linguiça suína de 50 gramas contém, em média, 600 miligramas de sódio, o que equivale a ¼ da recomendação diária. Esses preparados têm ainda consideráveis teores de gorduras ruins. Mais, alguns tipos de salsicha contêm uma substância conhecida como nitrito, que, embora não esteja vinculada a males cardiovasculares, tem péssima reputação por sua associação com o aparecimento de tumores.

GRAU DE VENENO

Shoyu: sódio em excesso

4 PIZZA 4 QUEIJOS

O QUE É: massa com cobertura de mussarela, provolone, gorgonzola e catupiry, polvilhada de parmesão.

POR QUE O CARDIOLOGISTA NÃO COME: "Se cada um dos queijos tem gordura e sal, imagine todos juntos" diz Heno, que é autor do livro *A Dieta do Coração* (Saúde!, 186 págs.). Trata-se de uma das pizzas mais calóricas. 1 fatia média pode conter até 400 calorias, dependendo da mão do pizzaiolo.

GRAU DE VENENO

5 FEIJOADA

O QUE É: mistura de feijão preto, linguiças e cortes de porco, como costela, rabo, orelha e bacon. Geralmente é servida acompanhada de arroz, couve-manteiga, laranja e, para completar, umas boas caipirinhas.

POR QUE O CARDIOLOGISTA NÃO COME: "Dependendo do preparo e da escolha dos ingredientes, a feijoada pode conter grandes quantidades de gordura das carnes e de sal, provenientes das linguiças e da carne seca, naturalmente salgadas", diz Heno Lopes. Lavar bem as carnes pode ajudar a diminuir o teor de sódio, substância por trás do aumento da pressão arterial e da retenção de líquidos. Outro pecado é o exagero nas porções. 1 concha já acumula 346 calorias. E, quanto mais calorias, maior o risco de quilos extras, que sobrecarregam o coração.

GRAU DE VENENO

6 ESTROGONOFE

O QUE É: carne bovina e creme de leite são os principais ingredientes desse prato, que também leva ketchup e molho inglês. É servido com arroz branco e batata palha.

POR QUE O CARDIOLOGISTA NÃO COME: O creme de leite, na versão original, tem alto teor de gordura saturada. "Uma carne gorda também pode aumentar ainda mais a quantidade dessa substância no prato", avisa Heno Lopes. Diminua o choque optando pela versão light do creme de leite. Considere também o sódio oculto no molho inglês e no ketchup. Exagero nos acompanhamentos, o arroz e a batata, faz as calorias irem para as alturas. E, quanto mais gordo você for, mais coloca seu coração em risco.

GRAU DE VENENO

7 CUPIM

O QUE É: corte de carne bovina que fica na parte dianteira do animal. Pode ser servido grelhado, assado ou ensopado.

POR QUE O CARDIOLOGISTA NÃO COME "É uma das peças mais gordurosas" diz Heno Lopes. Na linguagem dos gourmets, o cupim é muito marmorizado, o que significa ser entremeado de gordura. Por isso fica impossível extrair o ingrediente maléfico na hora de comer (como pode-se fazer com a capa que envolve a picanha, por exemplo, facilmente retirada com a faca). Um agravante é que, no churrasco, o tempero usado é o sal grosso e... bem, nem é preciso dizer que isso significa sódio, muito sódio, que aumenta a pressão arterial.

GRAU DE VENENO

8 FÍGADO

O QUE É a víscera bovina servida frita, em bife ou cortada em tirinhas, com 1 generosa porção de cebolas, fritas também. Há ainda versões de ensopados e cozidos dessa carne.

POR QUE O CARDIOLOGISTA NÃO COME "Trata-se de um alimento que contém grande quantidade de colesterol" afirma Carlos Scherr. Para se ter uma ideia, uma porção de 100 gramas contém nada menos do que 481 mil gramas dessa nefasta substância, que está por trás do entupimento das artérias. Se considerarmos que a recomendação dos especialistas é de ingerir até 300 miligramas dessa gordura diariamente, você ultrapassa a cota fácil, fácil com um único file.

GRAU DE VENENO

COSTELA DE BOI AO BAFO

O QUE É: sucesso das churrascarias, é uma peça do boi que fica horas e horas cozinhando no sal grosso.

POR QUE O CARDIOLOGISTA NÃO COME: "É outro dos cortes bovinos mais gordurosos", explica Heno Lopes. Uma porção de 100 gramas contém nada menos do que 28 gramas de gordura. Saiba que a recomendação diária de ingestão de gorduras é de 65 gramas. Segundo o médico, dependendo do modo de preparo, esse teor gorduroso pode aumentar drasticamente.

GRAU DE VENENO

10

O QUE É: massa feita de farinha de trigo, ovos, açúcar, leite condensado e recheada de creme de chocolate.
POR QUE O CARDIOLOGISTA NÃO COME: para os médicos, o exagero nas porções de açúcar e gordura tem o efeito de uma verdadeira arma de destruição para a saúde cardiovascular
GRAU DE VENENO

Açúcar e gordura: uma bomba fatal

11 FOIE GRAS

O QUE É: prato requintado da culinária francesa, é um patê feito de fígado de ganso ou pato. Pode ser consumido em pães ou puro, em saladas, por exemplo.
POR QUE O CARDIOLOGISTA NÃO COME:
"Como é feito do fígado da ave acumula colesterol" afirma Daniel Magnoni. Uma misera colher (sopa) contém 20 miligramas da substância. Para piorar, se for consumido como entrada, no pãozinho, corre-se o risco de extrapolar nas calorias.
GRAU DE VENENO

12 TORTA DE PADARIA

O QUE É: a massa podre – que esfarela ao toque – é feita de farinha de trigo, gordura vegetal ou manteiga. O recheio costuma ser palmito ou frango.
POR QUE O CARDIOLOGISTA NÃO COME:
"Para que a massa fique no ponto certo, com boa textura, alguns confeiteiros acrescentam gordura hidrogenada", revela Daniel Magnoni. Essa substância também é conhecida como gordura trans e, muito além de dar consistência às preparações, eleva os teores do colesterol ruim no sangue, o que prejudica a circulação e pode ser o estopim para o enfarte.
GRAU DE VENENO

13 CROISSANT

O QUE É: pão de massa folhada, costuma ser recheado de queijo, presunto ou chocolate
POR QUE O CARDIOLOGISTA NÃO COME:
o segredo é a mão do confeiteiro. Se a massa for cheia de gordura, o croissant se torna vilão. O recheio também pesa "O queijo e o chocolate, por exemplo, aumentam a proporção de gordura saturada", diz Heno. Para o pãozinho ficar crocante, é comum a adição de gordura vegetal hidrogenada, a trans.
GRAU DE VENENO

14 PASTEL DE QUEIJO

O QUE É: massa recheada de queijo mussarela, frita em imersão
POR QUE O CARDIOLOGISTA NÃO COME:
além da gordura, outro ponto que vale observar é o óleo usado pelo pasteleiro. Estudos mostram que, reutilizado, ele pode gerar moléculas de gordura trans, aquelas que são inimigas do peito. Fuja dos óleos escurecidos, de coloração vermelha ou marrom.
GRAU DE VENENO

15 MERENGUE

O QUE É: doce de suspiros e chantili, servido com frutas (como morango).
POR QUE O CARDIOLOGISTA NÃO COME:
"Tem açúcar demais", revela Daniel Magnoni. E qual a relação com o coração? Glicose em excesso no sangue gruda em pedacinhos de proteína e forma compostos que acabam colando na parede das artérias, favorecendo assim a formação de placas que levam à aterosclerose
GRAU DE VENENO

16 BOLO DE FESTA

O QUE É: estrela dos aniversários, é feito de farinha de trigo, ovos, leite e açúcar. Recheio e cobertura levam chantili e creme de leite.
POR QUE O CARDIOLOGISTA NÃO COME:
esse tipo de doce é um dos alimentos mais engordurados. "Os cremes contêm muita gordura e açúcar", avisa Carlos Scherr. Uma fatia de bolo recheado de chocolate tem 11 gramas de gordura. Já o creme de leite e o chantili concentram o tipo saturado.
GRAU DE VENENO

17 SORVETE DE FLOCOS

O QUE É: é feito de leite, gordura vegeta e pedacinhos de chocolate.
POR QUE O CARDIOLOGISTA NÃO COME:
"Algumas marcas contêm gordura trans", avisa Heno Lopes. Mesmo os produtos sem a substância maléfica oferecem altos teores de gordura (em uma única bola há 10 gramas do nutriente). Quer cobertura? As caldas quentes de chocolate, que endurecem rapidamente, têm essa consistência graças aos ácidos graxos saturados.
GRAU DE VENENO

18 QUINDIM

O QUE É: doce de gemas de ovos com coco ralado.
POR QUE O CARDIOLOGISTA NÃO COME:
"Os ovos enchem o doce de colesterol", responde Carlos Scherr. Uma unidade grande de 50 gramas contém 120 miligramas da substância, que, em excesso, é capaz de provocar danos à capa de células que reveste os vasos, chamada endotélio.
GRAU DE VENENO

MH

28 sinais de que ela não está a fim de você

Por Wilson Weigl

1

2 O número de telefone [illegible] de uma funerária

3 [illegible] ou "Volto logo"

4 Quando ela fala com você no MSN, mostra uma foto de flor, cachorro ou gato

5 Ela dá a você um folheto de uma ONG [illegible] a abstinência sexual"

6 Ela diz que não ligou porque perdeu o [illegible] número gravado

7 No Orkut, ela mudou o status para "Casada"

8 [illegible] fala português

9 [illegible]

10 [illegible] dado para [illegible]

11 [illegible]

12 [illegible] para sair, ela diz que vai depilar a perna com pinça

13 [illegible] e ela retribui dizendo que você é simpático

14 "Te ligo na quinta"

15 "Fique aqui com a minha amiga que eu já volto!"

16 Ela diz que estava dormindo

17 Ela pergunta: "Seu amigo está sozinho?"

18 [illegible] parece meu tio!"

19 [illegible] "Oi, ursinho"

20 [illegible] telefone [illegible] pede [illegible]

21
22
23
24
25
26
27
um sorriso
pergunta "Vamos
nos ver novamente?"
28 Ela não ri das
suas piadas.

3 DICAS DE DANI PARA VOCÊ SE DESTACAR

Dance
"Qualquer um pode aprender uns passinhos para acompanhar a namorada na pista e não acabar sozinho."

Capriche no visual
"Você não precisa ser bonito e sim estiloso. O básico jeans e camiseta é bacana."

Pense verde
"Você pode ajudar o planeta, especialmente se pensa em ter filhos, sem ser um ecochato."

"Sentir inveja da parceira estraga qualquer relacionamento"

Danielle Suzuki

Ela é a alegria em pessoa. Animada, linda e sedutora, Dani faz cinema, TV e ainda defende a natureza com muito charme. Saia na frente com as dicas dela

Por **Dora Moraes** Fotos **Robert Schwenk**

Está estampada na cara – e no corpo – a razão pela qual Danielle Suzuki habita o imaginário do público masculino: ela consegue combinar com maestria um jeitão de moleca e sorriso fácil com maturidade, equilíbrio. É seu charme. Combinações e misturas, aliás, formam a essência da atriz, nascida no Rio de Janeiro. No sangue ela tem japonês, italiano, alemão e índio. Sua formação também é um grande mix. Danielle é bailarina clássica formada pelo Teatro Municipal do Rio de Janeiro, apresentadora de TV, desenhista industrial graduada pela PUC-RJ e atriz. Ou seja: Dani é o tipo de mulher que arranca suspiros de qualquer homem inteligente e elogios da concorrência. Além disso, ela tem um jeito simples e focado de ver a vida. Se esse perfil não inspirou você, procure um médico: sua testosterona deve estar baixa.

Segurança máxima

Com 31 anos de idade, Dani tem um currículo imenso. Na televisão, começou no extinto programa *Sandy e Júnior*, passou por *Malhação* e fez várias novelas. Na vida pessoal, já teve vários relacionamentos sérios. Por isso tem autoridade para afirmar: um dos piores pecados masculinos é sentir inveja da namorada ou competir com ela. "Sentir ciúme quando ela se destaca no trabalho ou se preocupar porque ela ganhou mais dinheiro do que você é atraso de vida!" Bom mesmo, acredita, é quando o parceiro entra na torcida a seu favor. Tem mais: homens que, mesmo depois de maduros, gostam de bancar meninos vai entões, não ganham muitos pontos com ela. "Brigar por qualquer coisa é o tipo de comportamento que faz qualquer mulher sair correndo."

Foco na preliminar

Como a maioria das mulheres, nossa garota quer que os homens deem ênfase a todas as fases da conquista – e não só ao sexo. A sedução do primeiro momento merece destaque. Ao toque certeiro de uma massagem ela não resiste. "Posso até passar sem sexo, mas não abro mão de receber esse cuidado, essa atenção", afirma. Outro aspecto que garante pontos com ela – e com toda uma geração preocupada com a natureza – é a consciência ecológica. Vegetariana há um ano, ela não carrega bandeiras contra o churrasco e suas maravilhas, mas acredita que alguma coisa pelo planeta todos devem fazer.

Atualmente, Dani apresenta o programa *Tribos*, do canal Multishow. Lá, ela conheceu o namorado, o cinegrafista Tadeo Sá Banha. Lá também ela aprendeu que tolerar a diversidade é uma verdadeira escola para nossos relacionamentos. Conhecer tantos grupos, estilos e jeitos de levar a vida ajuda qualquer um a compreender as diferenças entre os sexos e a se relacionar melhor. Como apresentadora, Danielle também se viu diante de várias aventuras, como pular de paraquedas e de bungee jump. E aqui ela estabelece outra característica fundamental em um parceiro: ele precisa respeitar a companheira e não pode impedi-la de fazer o que gosta. Liberdade, a chave do sucesso.

Engraçada e divertida, Dani acha que felicidade depende de entretenimento e boas risadas. Atuar em comédias e fazer programas leves e alegres ao lado de amigos e família. Seu bom humor poderá ser visto no filme *Os Normais 2 – A Noite Mais Mauca de Todas*, com estreia prevista para agosto, que acaba de filmar ao lado de Fernanda Torres e Luiz Fernando Guimarães. Mas adianta: "Ninguém quer um bobo da corte ao lado e sim alguém que saiba aproveitar a vida". Você certamente se encaixa na lista dela, certo? MH

COMO CONQUISTAR UMA MULHER COMO A ATRIZ DA GLOBO

Domine o ego
"Se considerar o tal não ajuda a conquistar uma mulher."

Evite a preguiça
"As garotas de hoje são batalhadoras para aceitar um homem que passa o dia largado no sofá."

Seja cavalheiro
"Quem foi que disse que abrir a porta do elevador saiu de moda?"

Seja sociável com as amigas da parceira
"Ou, pelo menos, tente!"

ESPORTE-À-PORTER

Ganhe desempenho e um visual marcante com roupas esportivas que agregam design e tecnologia de ponta

Por Gabi Comie. Fotos Serapião

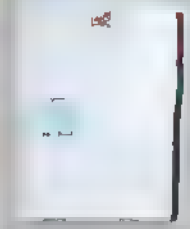
Jaqueta Diadora *199,90 REAIS*
As tramas do tecido mais espaçadas e os detalhes de mesh nas costas facilitam a evaporação do suor.

Camiseta Fila *79,90 REAIS*
A transpiração é absorvida pelo tecido. Sem a umidade do suor, o corpo não fica gelado e, assim, não perde calor.

Calça Adidas *279,90 REAIS*
O tecido é impermeável e possui detalhes em mesh (tecido de trama larga) em locais que exigem melhor ventilação.

Mochila Penalty *89,90 REAIS*
Possui dois compartimentos maiores e um frontal menor, ideal para acessórios.

MAIS OPÇOES



Camiseta Blue Beach
58 REAIS
A camiseta tem material de secagem rápida, que combate [illegible]

Blusa The North Face
265 REAIS
Para dias frios com o sol bombando, este agasalho tem proteção solar incorporado na fibra, que não sai em lavagens

Jaqueta Oakley *360 REAIS*
Protege contra o frio ao sair da academia com o corpo quente

Camiseta Alto Giro *75,40 REAIS*
O refletivo nos ombros é uma boa para quem pratica exercícios à noite na rua. Além disso, o tecido de poliamida permite secagem rápida.

Short Nike *119,90 REAIS*
Tem um segundo short interno de compressão de stretch, que serve para minimizar a vibração muscular, evitando a fadiga. No bolso de trás, dá para colocar o iPod.

Meias Lupo *[illegible] REAIS*
O tecido [illegible] algodão possui telas que garantem boa ventilação dos pés durante atividades físicas.

Tênis Topper *139,99 REAIS*
Possui sistema de amortecimento e estabilidade, que ajuda na performance e protege de lesões.

MAIS OPÇÕES

Short Reebok *99,90 REAIS*
Antimicrobiano, o tecido termodinâmico também regula o calor.

Short Doox *97 REAIS*
Tem sunga interna com tecido mesh amni, que permite à pele respirar.

Camiseta Body For Sure *82 REAIS*
A marca promete reduzir a temperatura e manter a hidratação do corpo.

Camiseta Blue Beach *39 REAIS*
Com secagem rápida, o tecido transporta o suor para fora, evitando eventuais odores.

Short Mizuno *99,90 REAIS*
Com corte na lateral, é ideal para corridas. Tem bolso na parte traseira para carregar o iPod.

Luva Blue Beach *37 REAIS*
O tecido de neoprene tem secagem rápida, elasticidade e compressão próprias para atividades esportivas.

Squeeze Adidas *44,90 REAIS*
A garrafa de plástico tem detalhes de material antideslizante.

MAIS OPÇÕES

Short Reebok *99,90 REAIS*
Antimicrobiano, o tecido termodinâmico também regula o calor.

Camiseta Penalty *49,90 REAIS*
Ideal para quem gosta de tecidos leves na hora da malhação, é feita com tecnologia que permite secar rapidamente.

Camiseta Alto Giro *76,60 REAIS*
Vai correr na esteira? A modelagem desta camiseta facilita a circulação do ar quente para fora, evitando o excesso de umidade.

MAIS OPÇÕES

Camiseta Blue Beach
53 REAIS
A camiseta tem material de secagem rápida, que combate a ausência de odores.

Camiseta Doox *97 REAIS*
Além de tecido de secagem rápida, ele possui proteção de raios UVA e UVB.

Short Adidas *89,90 REAIS*
Short com elástico e cordão interno na cintura é uma ótima opção para quem está pensando em perder peso rapidamente sem perder a roupa

ONDE ENCONTRAR: Adidas (11) 2161-2961 | Alto Giro (44) 3033-0101 | Athletic Sports 0800 109867 | Blue Beach (11) 2281-0011 | Body for Sure (11) 3034-2234 | Diadora (51) 3065-9900 | Doox (19) 3253-3002 | Fazendo Onda (11) 5096-0819 | Fila (11) 3818-1699 | Hard Eight by Santaconstancia (11) 2421-8269 | Kappa (11) 3818-1699 | Lupo 0800 7078220 | Mizuno (11) 3045-5522 | Nike (11) 5504-6644 | Oakley (11) 4003-7822 | Penalty (11) 3811-4949 | Procopio Sports (11) 3816-6335 | Reebok 0800 7044168 | Solo by Santaconstancia (11) 2421-8269 | Speedo (11) 3063-5211 | The North Face (11) 3045-3502 | Topper (11) 3045-5522 | Track&Field (11) 3048-1238 | Tribord (11) 3019-0020

Regata Adidas *149,90 REAIS*
A tecnologia ClimaCool absorve o suor e seca rápido, regulando, assim, a umidade que fica no corpo. A camiseta ainda traz em algumas partes o tecido mesh para ventilação.

Luva Francopio Sports *87,99 REAIS*
Inteira de couro, é indicada apenas para treinos, por não proteger todos os dedos.

Short Nike *130 REAIS*
Tem um segundo short interno de compressão de stretch, que serve para minimizar a vibração muscular, evitando a fadiga. No bolso de trás, dá para colocar o iPod.

Meias Lupo *7 REAIS*
O tecido de algodão possui telas, que garantem boa ventilação dos pés durante as atividades físicas.

Tênis Athletic Sports *109,90 REAIS*
O modelo possui molas vazadas, que, segundo o fabricante, amortecem a pisada.

Touca Triboard
Elástica e de silicone, promete manter os cabelos protegidos do cloro.

MAIS OPÇÕES

Sunga Fazendo Onda *74 REAIS*
O tecido em jérsei de lycra possui modelagem para natação. No bolso utilitário, dá para guardar a chave do armário.

Touca Track & Field *29 REAIS (CADA UMA)*
Feita de silicone, não descolore. A parte interior texturizada evita a saída da touca durante o exercício.

Toalha Dry Silicone Adidas *359*
Com textura leve e macia, a toalha possui secagem rápida. Deve ser usada levemente umedecida.

Body Acquafast Speedo *329 REAIS*
O tecido dos macacões tecnológicos repele a água, o que melhora sua performance.

Óculos para natação Speedo *69,99 REAIS*
A haste de silicone garante melhor estabilidade na cabeça e as lentes antiembaçantes uma visão clara e protegida de raios UV.

Jaqueta Adidas *399,90 REAIS*
Possui forro de mesh – tecido com tramas mais largas que favorece a ventilação da área, evitando que o suor permaneça em você.

Camiseta Solo by Santaconstancia *125,90 REAIS*
Contém a tecnologia Leggerissimo Pró® Silver®, que inibe a proliferação de bactérias causadoras do odor desagradável em até 70 lavagens.

MAIS OPÇÕES

Jaqueta Hard Eight by Santaconstancia *88 REAIS*
Corrida à noite? Esta jaqueta compacta permite que você tire e guarde no bolso quando mudar a temperatura.

Jaqueta Kappa *129,90 REAIS*
Feita de tecido ripstop, resistente a rasgos. Boa para trilhas.

Agasalho Adidas *289,90 REAIS*
Andar de bike à noite exige proteção. Escolha peças leves, que mantêm a temperatura do corpo.

Calça The North Face *225 REAIS*
O tecido feito de carbono de bambu mantém você seco, livre de odores e protegido dos raios UV.

Mochila Body For Sure *152,50 REAIS*
Feita de nailon, possui dois compartimentos grandes e um pequeno para guardar separadamente suas coisas de academia.

ZONA DE IMPACTO

Nike Air Zoom Structure Triax+12
399,90 REAIS
Peso: 343 gramas.
Pisada: pronada.
Tecnologia: possui bolsas Zoom Air localizadas nos pontos de maior concentração de pressão, como calcanhar e planta do pé, melhorando estabilidade, absorção de impacto e impulsão. Materiais reciclados foram utilizados em algumas partes do tênis.

Adidas Adizero Adios
Peso: 210 gramas.
Pisada: neutra e pronada.
Tecnologia: extremamente leve, é indicado para treinos de alta velocidade. O solado tem carbono na parte da frente aplicado para melhorar a aderência.

Asics Gel-Kayano 15
499,90 REAIS
Peso: 368,40 gramas.
Pisada: neutra e pronada.
Tecnologia: o modelo controla a pronação da pisada que força a parte [illegible] pé, evitando les[illegible] da parte exte[illegible] feito de u[illegible] que abs[illegible] é um mode[illegible] projetado [illegible] para o pé [illegible]

CONHEÇA SUA PISADA

Supinada: os tênis desgastam mais na parte de fora

Neutra: o desgaste do tênis ocorre no calcanhar e na frente de uma forma equilibrada

Pronada: a parte de dentro do tênis gasta mais

ONDE ENCONTRAR
Adidas (11) 2161-2961
Asics 0800-7227427
Mizuno (11) 3045-5522
New Balance (11) 2196-240
Nike (11) 5504-6644
Reebok 0800-7044168

Mizuno Pro Runner
12 *399,99 REAIS*
Peso: 320 gramas.
Pisada: neutra.
Tecnologia: como os homens têm pés maiores, mais massa e menos impacto, a marca criou um solado largo com design de calcanhar exclusivo. Possui tecido mesh com tramas abertas para melhor ventilação. Na parte externa do calcanhar, tem borracha com carbono, recurso para aumentar o tempo de vida do solado e melhorar a aderência.

Reebok Premier SmoothFit Cushion *399,90 REAIS*
Peso: 368 gramas.
Pisada: neutra.
Tecnologia: o tênis é revestido por espuma de poliuretano, que melhora o amortecimento, e não possui costuras para aumentar o conforto. A marca desenvolveu tecnologia para manter os pés secos e ventilados.

New Balance
NB1063 *499 REAIS*
Peso: 345 gramas.
Pisada: neutra e supinada.
Tecnologia: possui cadarço em forma de nozinhos, que não desamarra, e tecido tecnológico que expele a umidade, mantendo o pé seco. Mais: o revestimento interno, feito de casca de coco, não tem costura e evita bolhas e irritações.

FORTALEÇA A CARCAÇA

Acabe de vez com os problemas de pele mais comuns na malhação. Dentro ou fora da academia...

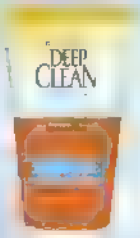
ONDE ENCONTRAR
AVON 0800-7082864 | GRANADO [illegible]
HAVAIANAS (11)3045-5522 | HIPOGLÓS [illegible]
NEUTROGENA [illegible] | VICHY [illegible]

1 ACNE NAS COSTAS

Surge do desequilíbrio da oleosidade da pele devido à predisposição genética, ao calor e à circulação sanguínea aumentada por causa do exercício. Isso, somado às células mortas da pele e à transpiração, entope os poros e causa espinhas ou piora o quadro em quem já tem.

MEDIDA PREVENTIVA > "Depois de treinar, troque de roupa imediatamente, tome um banho com sabonete de ação bactericida, com ácido salicílico, e seque bem as costas", afirma a dermatologista Luciane Scattone, consultora da *MH*. Atenção à roupa de treino: o algodão retém o suor, deixando-o em contato com a pele. Por isso prefira tecidos que a deixem respirar.

PROBLEMA INSTALADO > Procure um médico, que vai indicar o melhor tratamento: antibióticos, cremes secativos ou um peeling.



Gel de limpeza Deep Clean, Neutrogena (150 g), *19,90 REAIS*

2 FRIEIRA

Um pedaço do chão do vestiário do tamanho de uma bola de tênis pode conter mais de 10 m fungos. E estamos falando de uma academia limpa.

MEDIDA PREVENTIVA > Mantenha os pés limpos e secos, jamais circule sem chinelos e lave bem os pés, inclusive entre os dedos, antes de secá-los completamente. Após o treino, vista meias secas e evite usar o mesmo tênis vários dias seguidos para que possam respirar. "Calçados úmidos são um ambiente perfeito para a reprodução de fungos", afirma Luciane.

PROBLEMA INSTALADO > Utilize um creme que contenha cetoconazol.

Havaianas Wave, *31,90 REAIS*

3 VEIAS ARREBENTADAS

Um treino forte pode desencadear vasinhos no rosto de quem tem predisposição ao problema. "Assim como temperaturas extremas, álcool e alimentos apimentados, exercícios que demandam muita força provocam a dilatação dos vasos. O esforçamento repetitivo pode deixá-los permanentemente dilatados e visíveis", revela Luciane.

MEDIDA PREVENTIVA > Evite mudanças drásticas de temperatura e maneire na carga dos movimentos.

PROBLEMA INSTALADO > Você pode esconder as veias com um cosmético, como um corretivo, aliviar a dilatação com compressas de chá de camomila gelado ou removê-las a laser. **Dermablend, Vichy (15 ml),** *81,40 REAIS*

4 CALOS

Ocorrem em quem faz musculação ou qualquer outra atividade que cria fricção repetitiva entre a pele e as superfícies duras.

MEDIDA PREVENTIVA > Utilize uma luva forrada com tecido siliconado para treinar e procure a temar os exercícios. E adquira o hábito de utilizar creme para as mãos à base de ácido salicílico e ureia pelo menos depois de usar os aparelhos.

PROBLEMA INSTALADO > Se não der para modificar o treino, de modo a reduzir a fricção, ao menos espere a pele morta da região calejada cair, o que pode demorar um mês. "Esfregar as mãos com esfoliante pode acelerar a recuperação, mas só funciona se você parar de uma vez com as atividades que desencadearam os calos. Caso contrário, vai estragar a pele ainda mais", aconselha a dermatologista.

Gel esfoliante Planet Spa, Avon (150 g), *18 REAIS*

5 SÚBITA IRRITAÇÃO DE SUOR

Ninguém espalha isso aos quatro cantos do mundo, mas uma em cada quatro pessoas sofre com erupções na pele, que aparecem principalmente nas axilas, na virilha e atrás dos joelhos. "O suor adere à superfície da pele e vira habitat de fungos", afirma a dermatologista Luciane Scattone.

MEDIDA PREVENTIVA > Mantenha a área arejada com roupas largas, que permitam ventilação da pele. E evite tecidos como náilon e lycra, que não deixam a pele respirar.

PROBLEMA INSTALADO > "Se a irritação coçar e causar desconforto, use um antifúngico ou um talco para alívio imediato" aconselha Luciane.

Polvilho antisséptico Sport, Granado (100 g), *4,45 REAIS*

6 MAMILO DE CORREDOR

Quando você encosta o peito em algum aparelho, o tecido da camiseta fricciona a pele, e os mamilos, sensíveis e facilmente irritáveis, ficam vermelhos e inchados.

MEDIDA PREVENTIVA > Evite camisetas de algodão grosso ou de náilon e experimente tamanhos diferentes para testar se modelos mais largos ou mais justos resolvem.

PROBLEMA INSTALADO > Use um creme com óxido de zinco para agir como uma barreira. Quando os mamilos estiverem doloridos, aplique um creme com 1% de hidrocortisona.

Hipoglós (135 g), *REAIS*

Feitos um para o outro

Quando está em boa companhia, um gadget multiplica seu poder de diversão

Por **Bruno Favoretto**

1 O PRETENDENTE...

GPS ESPERTO

Centralizador, mas no bom sentido. É assim o GPS TS 4300 PND, primeiro navegador do Brasil com TV digital – cobre 269 cidades com navegação completa, 976 com cobertura básica (só demarcação de ruas) e 4 315 apenas apontadas no mapa. Reproduz músicas e vídeos e vem com dois games. Possui touchscreen e instruções de voz em quatro idiomas. ***1 999 REAIS*** www.telesystembrasil.com.br

Men's Health TESTAMOS

"É fácil de usar"

2 A CARA-METADE

BIKE LEVÍSSIMA

Levinha, levinha (15 quilos, o equivalente a meio engradado de garrafas de cerveja), a Flexbike Dobrável cabe no porta-malas. Fechada, mede 90 centímetros de altura por 33 de largura e 62 de profundidade. Tem quadro de aço carbono e câmbio Shimano seis velocidades. É ótima para pedalar em território desconhecido – com o GPS no guidão, você curte um som e não se perde procurando a cachoeira. ***850 REAIS*** www.flexbike.com.br

3 O PRETENDENTE...

CHIQUE E COOL

Ok, um aparelho Blu-ray é muito mais caro que o "vovô" DVD player, mas se você é adepto da cinematerapia não vai se arrepender do investimento. No caso do Sharp Aquos BD-HP21U, a vantagem é a rapidez, já que demora só dez segundos para começar a reproduzir os filmes. Sua trilogia *O Poderoso Chefão* vai para o "xo"? Que nada, pois a função HDMI Upscaling melhora a imagem dos DVDs simulando 1 080 linhas de definição verticais, como se fossem Blu-ray. É possível abrir uma segunda janela na tela da TV – dá para ver um show e, ao mesmo tempo, acompanhar o making of. ***1 999 REAIS.*** www.sharpbr.net

4 ...A CARA-METADE

SONZEIRA ECONÔMICA

Seu Blu-ray tem um áudio cinematográfico, mas de que adianta se você não distribuir graves, médios e agudos pela sala? Para aumentar a sensação de adrenalina dos filmes de ação, aposte no home theater Multilaser 5.1. Com potência de 105 W, vem com cabo RCA (serve para TV, Blu-ray, DVD player...) e é compatível com computadores que possuam placa de som de cinco canais. ***399 REAIS*** www.multilaser.com.br

ESCRAVO DA TECNOLOGIA?

AMA SI PEGUE LEVE AO USAR AS FERRAMENTAS VIRTUAIS

Os inúmeros recursos tecnológicos que orbitam a nosso redor agilizam processos e nos divertem, mas é preciso tomar cuidado para não virar marionete deles. Aprenda a escapar dos quilombos virtuais com as dicas do consultor de tecnologia Celso Poderoso, coordenador dos cursos de graduação da Faculdade de Informática e Administração Paulista (Fiap).

>>EQUILIBRE O ÓCIO E VIVA MAIS Tem pouco tempo livre? Em vez de ficar no YouTube, alterne a Internet com um esporte. Estudo do fisiologista Turíbio Leite de Barros, consultor da *MH*, diz que quem pratica natação reduz em 62% o risco de doenças cardíacas.

>>DESLIGUE O CELULAR Nosso corpo não está programado para lidar com estresse 24 horas por dia. Neutralizar tensões, mesmo que por um período curto, permite que você relaxe e se recupere mais rápido. Mantenha seu celular desligado até chegar ao trabalho. Não vai ser legal acordar às 7 da matina com uma chamada do cara da TI.

>>APROVEITE O ALMOÇO Você acaba de conseguir o MSN daquela vizinha, mas não fique teclando com ela durante a refeição pelo smartphone. Isso vai destacar você... como um verdadeiro mala.

>>DUPLIQUE O RENDIMENTO NO TRABALHO Não cheque seu e-mail pessoal a toda hora – o mesmo vale para Orkut, Facebook e afins. Ver sua caixa de entrada a cada cinco minutos para ver se recebeu alguma oferta pelo seu carro vai atrapalhar sua concentração.

"Muito simples e rápido para o usuário"

5 O INIMIGO DO PC

A TECNOLOGIA MUDA MAIS RÁPIDO DO QUE OS EQUIPAMENTOS DA DECOLAR SECCO. Você já pensou em acessar a Internet sem computador? Com o BlogTV, browser para televisores de LCD ou plasma, você navega na web por meio de um mosaico na tela, assiste a vídeos, vê fotos e conversa por Skype ou MSN. Ele tem o tamanho de um pequeno conversor e vem com um teclado sem fio. Basta conectá-lo à TV. E o melhor, não pega vírus. Mas é preciso ter internet banda larga em casa. ***799 REAIS***. www.blogtv.com.br

6 ...A CARA-METADE BEM RESOLVIDO

DÁ PARA SE DIVERTIR COM OS VÍDEOS DO YOUTUBE NUM CINEMÃO PARTICULAR. A Sony LCD Bravia KDL 52XBR7 exibe imagens com taxa de atualização de 240 quadros por segundo – quatro vezes mais que as TVs convencionais – o que aumenta o detalhamento dos takes e elimina rastros [illegible] movimentos. A joia tem 52 polegadas e resolução Full HD. Vem com conversor de TV digital e conexões wi-fi e USB, que permite ver fotos e escutar músicas gravadas num pen drive. ***22 399 REAIS***. www.sonystyle.com.br

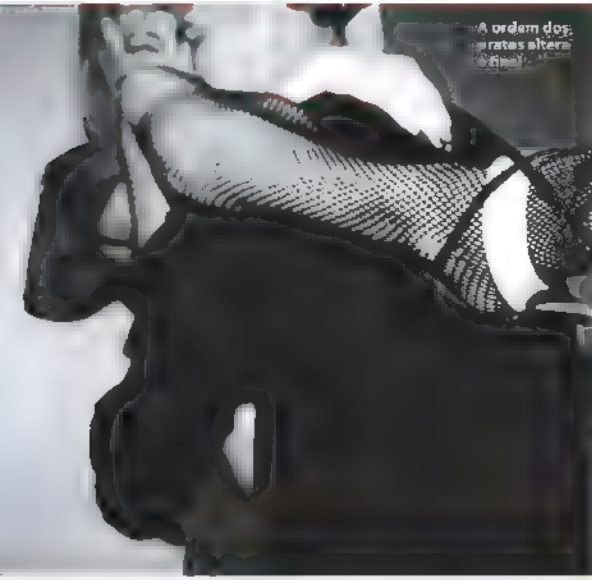
7 O PRETENDENTE... ELEGANTE E CONECTADO

FINO NÃO SÓ PELO DESIGN COMO TAMBÉM PELA ESPESSURA (1,65 centímetro campeão no quesito), o notebook Adamo by Dell é revestido de alumínio, tem tela LCD de 13,4 polegadas, processador Intel Core 2 Duo Centrino de 1,2 GHz, 2 GB de memória RAM e capacidade de armazenamento de 128 GB. Webcam? Tem também, de 1,3 megapixels, além de placa de vídeo integrada Intel GMS45. A bateria não deixa você na mão: aguenta mais de cinco horas. Ainda tem conexão wi-fi e Bluetooth. ***8 999 REAIS.*** www.dell.com.br

8 ...A CARA-METADE PORTÁTIL, POLIVALENTE

PAGUE UM, LEVE DOIS. A máxima da barganha se enquadra no Windy 31 da Maverick. Autoinstalável, tem formato de pen drive e só espetar o bichinho na porta USB do desktop ou notebook para ter [illegible] distribuir o sinal para até 32 usuários e uma placa de rede wi-fi. Este aparelho também funciona como receptor wireless. ***200 REAIS*** www.casemaker.com.br

*TODOS OS PREÇOS FORAM ESTIMADOS PELOS FORNECEDORES EM MARÇO DE 2009 E ESTÃO SUJEITOS A ALTERAÇÃO



A ordem dos pratos altera o final?

AQUECIMENTO X PARTIDA As preliminares prolongadas podem estar supervalorizadas. As mulheres mais propensas a atingir o orgasmo gastaram mais tempo no ato em si do que nas preliminares durante uma pesquisa europeia. Mas livre-se do cronômetro: a habilidade e a qualidade da ereção também são importantes. Na opinião da sexóloga americana Debby Herbenick, é possível que se tenha chegado a esse resultado porque as mulheres do estudo tinham parceiros bem conectados às necessidades delas. Então, vá para a cama mais cedo hoje e dedique-se a conhecer todas as partes do corpo da sua mulher.

AFINAL, O QUE É SEXO?

Se você encostar nos genitais de alguém, é sexo? E se sua namorada fizer um carinho mais ousado em outra pessoa? Isso é sexo? A verdade é que homens e mulheres são mais tolerantes em relação ao que fazem do que ao que os parceiros fazem. Veja estes números:

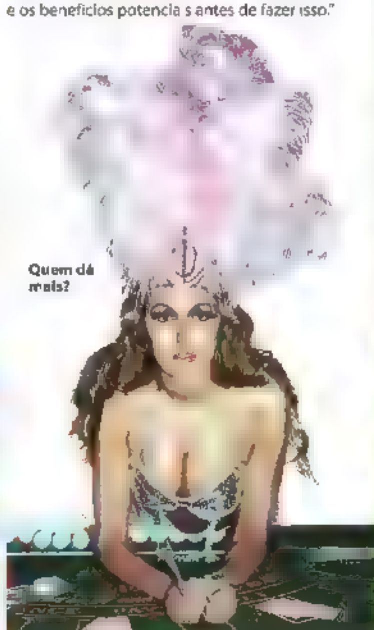
Porcentagem de homens e mulheres que dizem

"ISSO É SEXO!"

♂		♀
[illegible]	"Beijei outra pessoa para valer."	[illegible]
24%	"Meu parceiro beijou outra pessoa para valer."	13%
[illegible]	"Tive contato oral com os mamilos de outra pessoa."	[illegible]
33%	"Meu parceiro teve contato oral com os mamilos de outra pessoa."	20%
[illegible]	"Acariciei os genitais de outra pessoa."	[illegible]
46%	"Meu parceiro acariciou os genitais de outra pessoa."	2?%
[illegible]	"Tive contato oral com os genitais de outra pessoa."	[illegible]
65%	"Meu parceiro teve contato oral com os genitais de outra pessoa."	62%

CHEIRO DE AMOR O nariz dela sabe: de acordo com um novo estudo publicado no periódico americano *Hormones and Behavior*, uma garota apaixonada consegue identificar a camiseta do namorado pelo cheiro, mas não consegue encontrar as peças usadas pelos amigos dela. Uma teoria: mulheres dedicadas e fiéis têm níveis elevados do hormônio oxitocina, o que diminui sua capacidade de reconhecer amigos do sexo oposto apenas pelo odor. Deixe uma camiseta sua na casa dela. Em um levantamento da Universidade de Pittsburgh (EUA), 47% das mulheres disseram que dormem com a roupa do namorado porque acham aconchegante.

ELA VALE O RISCO? Você certamente já viu em algum filme um cara sentado diante de uma mesa de carteado cercado por beldades. Bem, há grandes chances de o fulano não estar bem da cabeça. Novas pesquisas confirmam que os homens realmente arriscam mais quando estão perto de mulheres gostosas. Usando um teste que incluía jogos de azar e fotos de mulheres bonitas, pesquisadores da Universidade do Estado da Flórida (EUA) descobriram que a excitação masculina faz com que os homens assumam mais riscos. "É tudo parte da antiga estratégia de se exibir para ganhar as mulheres", lembra o coautor do estudo Michael Baker. "Os homens deveriam considerar os custos e os benefícios potenciais antes de fazer isso."



Quem dá mais?

ELE x ELA

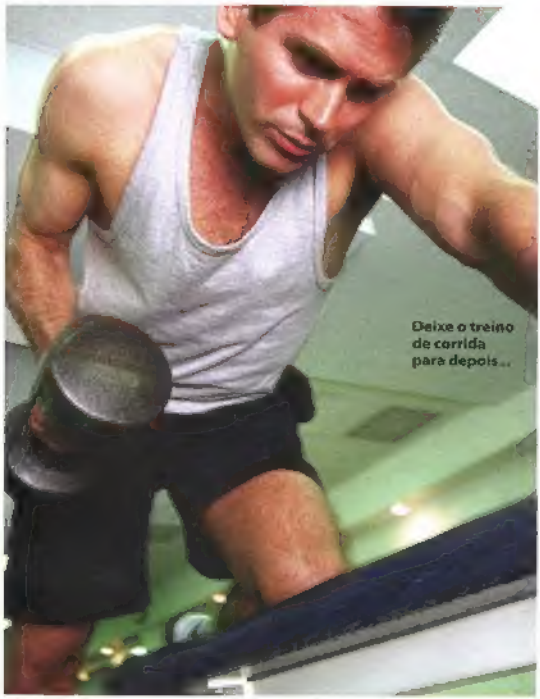
>> PERIGO CONSTANTE? Pense duas vezes antes de reclamar de uma mulher ao volante. De acordo com um levantamento realizado pelo Departamento Nacional de Trânsito (Denatran), 71% dos motoristas envolvidos em acidentes com vítimas, entre 2004 e 2007, eram homens. Apenas 17% eram mulheres e o restante não foi identificado. **Vantagem: mulheres.**

>> CRISE MASCULINA Se você anda tenso por conta da crise, reaja. Uma depressão pode se instalar. Segundo estudo da Universidade de Cambridge (Grã-Bretanha), homens que temem ser despedidos por causa da recessão mundial tendem a se estressar e ficar mais deprimidos do que as mulheres. Culpa da teoria de que homens devem ser os provedores da casa. **Vantagem: mulheres.** MH

FATOS DA VIDA

76%

Porcentagem de homens que acreditam que não transar é prejudicial à saúde



GANHE RESISTÊNCIA Treinos de musculação melhoram seu desempenho na corrida, garantem cientistas da Universidade de Connecticut, nos Estados Unidos. Entre os muitos benefícios de treinos de resistência, a comunicação aprimorada entre a cabeça e os músculos é fundamental. Ela permite que você ative mais fibras musculares, que podem ajudar a escalar montanhas ou a dar um sprint até a linha de chegada, explicam os pesquisadores. Mas saiba que você precisa se esforçar bastante. Nesse estudo, os benefícios foram observados nos participantes que fizeram seus treinos de musculação com carga bem pesada.

Truques simples para largadas poderosas

Controlar seu nervosismo antes de uma corrida ou de um jogo pode melhorar seu desempenho. Pesquisadores da Universidade de Gales analisaram os hábitos de 15 atletas de elite antes de uma competição. O resultado, publicado no periódico *Research Quarterly for Exercise and Sport*, pode ajudar você a sair na frente.

O SINTOMA	Coração acelerado e estômago virado.	Medo do adversário se sair melhor.	Você fica letárgico, fraco ou com náusea.	Você está tão tenso que mal se mexe.
A SOLUÇÃO	Vá para um canto calmo. Pense nas vitórias do passado e nas técnicas usadas. Atletas afirmam que isso ajuda a controlar os sintomas ligados à ansiedade.	Fale coisas positivas para você mesmo. Lembre-se das antigas conquistas e dos treinos – diga "Sou o melhor" ou "Estou pronto".	Estabeleça uma meta realista e pense em suas habilidades para ficar mais seguro. Saber do que você é capaz ajuda a aumentar sua energia.	Relaxar os músculos: contraia os dedos dos pés por dez segundos e relaxe. Faça o mesmo com todos os grupos musculares até o corpo todo relaxar.

O EXERCÍCIO DEFINITIVO PARA O ABDOME Você não precisa detonar as costas para esculpir a barriga. A prancha lateral constrói seu abdome sem causar tensão na coluna, conforme estudo realizado pela Clínica Mayo (EUA). "Em comparação com outros exercícios para o abdome, a prancha lateral ajuda você a manter a postura e o alinhamento", explica Jim Youdas, coautor do estudo, "o que diminui o risco de lesões e faz com que você continue aumentando a força na região". Experimente fazer três séries. Deite-se sobre o lado esquerdo do corpo e apoie a parte superior do corpo no antebraço esquerdo. Levante o quadril até que o corpo forme uma linha reta dos tornozelos aos ombros. Contraia o abdome por 30 segundos enquanto respira normalmente e depois troque de lado. Faça intervalo de 30 segundos entre as séries.

PASSE ÓLEO PARA ACELERAR Mais uma prova a favor do óleo de peixe: ciclistas que ingeriram a substância por oito semanas apresentaram frequência cardíaca mais baixa e consumiram menos oxigênio durante as pedaladas intensas do que um grupo controle, relatam pesquisadores australianos. "Os ácidos graxos do óleo de peixe precisam ser incorporados aos músculos e às células cardíacas para fazer efeito e isso leva semanas de consumo", diz o ator do estudo, Peter L. McLennan. Pesquisas futuras vão avaliar se a recuperação pós-treino também é acelerada.

FIQUE FRIO Alguns corredores de distância usam roupas frescas antes de uma corrida para retardar o aquecimento excessivo. Aqui vai uma ideia mais simples: beba água gelada antes e durante o exercício para melhorar sua resistência. Em um estudo britânico, ciclistas que ingeriram 3 copos de alguma bebida fresca meia hora antes de pedalar em um ambiente quente e úmido – e pequenas quantidades durante o percurso – conseguiram se exercitar por um tempo 23% maior do que aqueles que tomaram líquidos na temperatura ambiente. "Beber água fria pode ser o jeito mais direto de reduzir a temperatura corporal. Assim, você demora mais tempo para esquentar e, como consequência, ficar mais lento", diz o pesquisador do estudo Jason Lee.

MAU AR Má notícia para corredores de rua: apenas 20 minutos de corrida em uma via de trânsito intenso aumentam os níveis de compostos orgânicos voláteis no sangue, afirmam pesquisadores australianos. Eles descobriram que corredores inspiram benzeno, tolueno, etilbenzeno e xileno (causadores de doenças respiratórias) em um nível quatro vezes mais elevado do que ciclistas e dez vezes maior do que pessoas paradas. O ideal é correr em parques.

ALERTA GERAL

PISTAS CANINAS Pesquisadores da Universidade do estado de Oklahoma (EUA) estão estudando o físico de cães de corridas de trenós para entender por que suas fibras musculares aguentam exercícios intensos. A ideia é extrair dicas para tornar os músculos humanos mais fortes e capazes.

NASCIDO PARA CORRER Seu nível de atividade pode ter um forte componente genético, de acordo com um estudo da Universidade da Carolina do Norte, em Charlotte (EUA). Os cientistas descobriram que certos genes em ratos fisicamente ativos parecem estar mais envolvidos em regular a atividade do que os mesmos genes em ratos sedentários.

FATOS DA VIDA

15%

Melhora na resistência de quem faz atividade física com música.

Sua vida é um programa de índio?

Aproveite o Dia do Índio (19 de abril) para avaliar se você anda na tribo errada

ÍNDIO QUER APITO

• A tribo Seminole, dos Estados Unidos, vive de plantar tabaco, receber turistas e... explorar jogos de azar. Eles compraram a marca **Hard Rock Cafe** por **965 milhões de dólares.**

• Entre os indígenas brasileiros, **38%** são viciados em bebida – destes, **50%** gostariam de abandonar o hábito, mas não conseguem.

A CANOA VIROU...

>> **Os integralistas brasileiros**, na década de 50, queriam o Natal mais tropical e criaram a figura do Vovô Índio para substituir o Papai Noel. A ideia naufragou junto com o movimento.

>> **Marlon Brando** mandou uma índia para receber o Oscar de melhor ator por *O Poderoso Chefão*. Descobriu-se depois que a mulher que fez o discurso pró-nativos americanos era uma atriz.

>> **O cacique Raoni** virou estrela mundial depois de estrelar um documentário exibido em Cannes e virar amigo do cantor Sting. Hoje, faz tanta falta quanto o The Police.

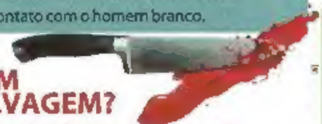
>> **O xavante Mário Juruna** foi eleito deputado federal em 1982, depois de andar com um gravador em Brasília, onde ia pedir donativos para sua tribo.

TRISTES TRÓPICOS

Em 1500, o Brasil tinha **4 milhões de índios**. Hoje, são **0,25%** da população: 460 mil pessoas – mais outros 190 mil que não vivem mais em aldeias e 63 tribos que nunca tiveram contato com o homem branco.

SEXO NA TV

A PRIMEIRA NUDEZ FRONTAL DA TV BRASILEIRA NÃO FOI NA NOVELA DAS 8: O JORNAL REPÓRTER ESSO COLOCOU A CENA NO AR EM UMA REPORTAGEM SOBRE ÍNDIOS, NO COMEÇO DOS ANOS 50. HOUVE O MAIOR BAFAFÁ NA ÉPOCA.



BOM SELVAGEM?

> Em fevereiro deste ano, quatro índios da tribo Kulina **supostamente mataram, esquartejaram e comeram** as vísceras de um fazendeiro em Envira (AM). Depois, fugiram para a mata.

> Wall Street tem esse nome porque, em 1635, lá foi construído um **muro para proteger a cidade de Nova York de ataques indígenas.**

SE FOR, NÃO ME CONVIDE

Os caras que leem a *MH* não encaram os seguintes programas tribais:

Festas em baladas alternativas	25%
Viagens de mochilão	20%
Concursos públicos	17%
Réveillon em Copacabana	16%
Final de campeonato no estádio	14%
Festas de faculdade	8%

QUE FURADA!

O maior programa de índio que os leitores da *MH* já encararam:

PASSAR O CARNAVAL NUMA CIDADE LOTADA

30%

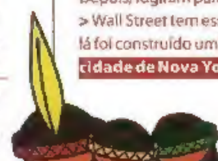
QUERO SER ÍNDIO

Perguntamos aos nossos leitores que nativo eles acham mais legal. Veja:

50% > a **Pocahontas**. Tinha que ser uma gostosa...

16% > o **Papa-Capim**, o simpático amigo das florestas do Mauricio de Sousa.

15% > o **Tatuapu**, da novela *Uga Uga*. Justo um branquelo de bunda de fora?



ALDEIA COMPLETA

QUANDO O ASSUNTO É PROGRAMA DE ÍNDIO, O LEITOR DA *MEN'S* É...

51% **curumim**, que só vai porque não tem nada melhor para fazer.

35% **pajé**, que sempre salva todos da enrascada.

11% **agente da Funai**, que sempre dá uma última chance.

3% **cacique**, o líder que empurra todo a tribo para um evento chato.

NÃO VISTA O COCAR

Veja as dicas da consultora de etiqueta Célia Leão, de São Paulo, para evitar que o primeiro encontro seja um programa de índio – para ela:

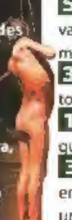
>> **ESCOLHA A ALDEIA** Prefira um bar ou um bom restaurante – não necessariamente da moda – e esqueça a balada. Você vai ter que conversar, não gritar no ouvido dela.

>> **SAIA DA OCA** Evite levá-la a um jantar na casa da sua mãe. Além de ser inconveniente para os dois lados, apresentar a família de cara pode assustar a garota.

>> **SEJA O CACIQUE** A hora é de romantismo. Então, nem pense em pedir para dividir a conta com ela. Lembre-se de que ser elegante faz parte de sua estratégia.

>> **FIQUE NA TOCAIA** Fale e ouça, mas foque sua atenção nela e mostre seu lado interessante sem ser chato. Se entender de vinho, sugira uma boa garrafa, em vez de discursar como enochato.

MORUMBI E MARACANÃ



Acha que os índios só praticam esportes malucos? Veja as modalidades disputadas nos Jogos Indígenas:

>> Arco e flecha, cabo-de-guerra, canoagem, atletismo, futebol, arremesso de lança, lutas e natação.

>>Também disputam corrida com tora, xikunahity (espécie de futebol com a cabeça), zarabatana e rõkrã (parecido com o lacrosse canadense).

Fontes: O Guia dos Curiosos, Instituto Socioambiental, Câmara Federal, BBC, Funai, Senad, estudos internacionais e site MensHealth.com.br

DUDALINA
baseco.com.br
BASE

Quer um bom argumento para levar uma cafeteria para casa? Mulher adora café na cama.

Chegou NESCAFÉ Dolce Gusto: uma cafeteria na sua casa.

SISTEMA EXCLUSIVO

- Seis bebidas deliciosas: Latte Macchiato, Espresso, Espresso Intenso, Cappuccino, Chococino e Caffè Lungo
- 15 bars de pressão
- 3 opções de cores: creme, preto e vermelho
- Disponível para SP, RS, PR e SC
- Para outras informações, ligue 0800-776-2233

NESCAFÉ Dolce Gusto

FINALMENTE UMA CAFETERIA NA SUA CASA